kochen & genießen

www.kochen-und-geniessen.de

Januar 2004

2,55 € 17. Dez. 2003 Nr. 1

Österreich 2,95 € · Schweiz sfr 5,20
Belgien 3,00 € · Frankreich 3,55 €
Italien 3,65 € · Luxemburg 3,00 €
Portugal 3,70 € · Spanien 3,70 €
Kanaren 3,85 €

Extra für Sie
Gratisprobe
Schaschlik-Würzer

Leckeres für jeden Tag

einfach · preiswert · schnell



Kartoffel-Palatschinken mit Hack



M[illegible]ne Fleisch: Bohnenpfanne mit Feta



Ganz neue Idee!

Probieren Sie das vielseitige Gewürz für unsere
Schaschlik-Bällchen mit Kartoffelsticks
Sollte es hier fehlen, fordern Sie es bitte an bei:
kochen & genießen, Brieffach 2408, 20077 Hamburg

Die besten Käsekuchen



Köstlich: Blutorangen-Quark-Torte

Kostenlos bei uns zu bestellen: Jahres-Rezeptregister 2003. Bitte Rückporto in Briefmarken (1,44 €) beifügen.

Frisch am Markt im Januar

GEMÜSE

- Champignons
- Chicorée
- Chinakohl
- Grünkohl
- Kartoffeln
- Knollensellerie
- Möhren
- Porree
- Rosenkohl
- Rote Bete, Rotkohl
- Salate: Endivie, Feldsalat
- Schwarzwurzeln
- Staudensellerie
- Steckrüben
- Weißkohl, Zwiebeln



Schon mal probiert?



Conferencia-Birnen aus Spanien verbinden die Merkmale einer knackigen mit denen einer weichen Sorte. Ihr süßes, aromatisches Fruchtfleisch ist bissfest und zart zugleich. Die saftige Vitaminbombe ist noch bis Anfang Mai im Handel. Lecker solo, im Salat, zu würzigem Käse oder als Dessert.

OBST

- Äpfel, Ananas
- Avocados
- Clementinen/Satsumas
- Cranberries (s. S. 16)
- Esskastanien
- exotische Früchte
- Grapefruits
- Nüsse, Orangen



Unsere Anschrift:

Heinrich Bauer CARAT KG
Redaktion kochen & genießen
Brieffach 2408, 20077 Hamburg
Oder: Rufen Sie uns einfach an!
Unsere Telefon-Nr. 040 3019-5170
Fax 040 3019-5175
E-Mail:
info@kochen-und-geniessen.de
Internet:
http://www.kochen-und-geniessen.de

Heft-Nachbestellungen:
Tel. 040 85369-140
Fax 040 85369-141

Abonnenten-Service:
Tel. 0180 5 313939 – 12,4 ct./Min.
(Mo. – Fr. von 8 bis 20 Uhr)

kochen & genießen (USPS No. 0005–106) is published monthly. The subscription price for the USA is $ 40 per annum. K.O.P.: German Language Publications, Inc., 153 South Dean Street, Englewood NJ 07631. Periodicals postage is paid at Englewood NJ 07631 and at additional mailing offices. Postmaster: send address changes to: **kochen & genießen**, German Language Publications, Inc., 153 South Dean Street, Englewood NJ 07631.

DER SCHNELLE WEG DURCHS GANZE HEFT

Vorspeisen & Snacks

Ob Suppe, Salat oder pikanter Snack: All diese Leckereien schmecken als Vorspeise im Menü, aber auch mal solo als Imbiss, z. B. für liebe Gäste


Cranberry-Mandel-Brot S.17


Ananas-Beignets auf Feldsalat S.19


Currysuppe mit Hähnchen S.43


Frikadellen-Baguettes S.43


Sellerieschnitzel „Cordon bleu" S.8


Pikanter Steckrüben-Topf S.9


Schaschlik-Bällchen mit Kartoffelsticks S.10


Spätzle-Kraut-Auflauf S.1


Gänsekeulen mit Linsengemüse S.19


Würstchen-Ragout zu Pilz-Knödeln S.22


Schinken-Cannelloni auf Buttergemüse S.24


Badisches Winzer-Hähnchen S.2


für Diabetiker
Hacksteak mit Spiegelei S.40


Fischfilet auf Bandnudeln S.41


Leber zu Chicorée S.41


ohne Fleisch
Porree mit Austernpilzen S.41


ohne Fleisch
Steckrüben mit Kart.-Croûtons S.4


Kalbshaxe zu Bayrisch Kraut S.52

Die schönsten Desserts

Als Krönung eines jeden Menüs immer willkommen: verführerische Süßspeisen in den schönsten Variationen. Da kann sicher keiner widerstehen!


Kirsch-Joghurt-Becher S.19


Sahnejoghurt mit Mangopüree S.47


Schoko-Mousse a. Likörcreme S.


Aprikosen-Quark-Schnitten S.56


Omas Käsekuchen S.57


Kokos-Käsekuchen mit Mandarinen S.58


Marmor-Käsekuchen mit Streuseln S.

Hauptgerichte – mal mit, mal ohne Fleisch

Raffiniert oder preiswert, kalorienarm oder schnell: Unsere vielseitigen Hauptgerichte bieten für jeden Geschmack das Richtige












ohne Fleisch






ohne Fleisch














ohne Fleisch


ohne Fleisch

Kuchen & Torten für die Kaffeetafel

Mit saftigen Früchten und zarten Cremes – diese Kuchen sind ein echter Genuss. Und mit unseren Rezepten können Sie sie ganz leicht nachbacken








für Diabetiker











Preiswert und lecker für jeden Tag

Nach den Feiertagen Lust auf unkomplizierte Gerichte, bei denen Sie so manchen Euro sparen? Hier sind sie

Koteletts in Malzbiersoße

Zutaten für 4 Personen:

- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Möhren (ca. 300 g)
- 4 Schweinekoteletts (à 200 g)
- Salz, weißer Pfeffer
- 3 EL Mehl
- 4–6 EL Öl, 2 Lorbeerblätter
- 1 Flasche (0,5 l) oder 2 Flaschen (à 0,33 l) Malzbier
- ⅛ l Brühe
- 4–6 Scheib. Frühstücksspeck
- 3–5 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Senf, 1 Prise Zucker
- etwas Schnittlauch
- 125–150 g Feldsalat
- 200 g kleine Tomaten
- 4 EL dunkler Soßenbinder
- evtl. Lorbeer zum Garnieren

1 Zwiebeln schälen und grob würfeln. Möhren schälen, waschen, in Scheiben schneiden. Koteletts waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden, etwas abklopfen. 2–3 EL Öl im Bräter



Damit die Mehlhülle nicht verbrennt: die Koteletts nur bei mittlerer Hitze anbraten

oder in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin pro Seite ca. 3 Minuten braten, herausnehmen.

2 Zwiebeln, Möhren und Lorbeer in den Bräter geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Koteletts darauf legen. Mit Malzbier und Brühe übergießen. Offen im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde schmoren. Koteletts alle ca. 15 Minuten mit dem Fond begießen. Ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit Speck auf die Koteletts legen.

3 2–3 EL Essig, 1 EL Wasser, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 2–3 EL Öl darunter schlagen. Schnittlauch waschen, fein schneiden und unterrühren. Salat putzen, waschen. Tomaten waschen, vierteln. Salatzutaten mischen.

4 Koteletts herausnehmen. Soße mit Soßenbinder leicht binden. Mit Salz, Pfeffer und 1–2 EL Essig abschmecken. Alles anrichten, evtl. garnieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 540 kcal / 2260 kJ
E 40 g, F 25 g, KH 35 g

Gut & günstig

Koteletts sind oft im Angebot. Preiswerter als das Filet- bzw. Lummerkotelett (mit Filet) sind das Stielkotelett (mit großem Knochen) sowie das durchwachsene Nackenkotelett.

Kartoffel-Palatschinken mit Hack

Zutaten für 4–6 Personen:

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz, weißer Pfeffer, Muskat
- 150 g Mehl
- 3 Eier (Gr. M)
- 200 ml Milch
- 6 EL Öl
- 250 g kleine Champignons
- 1 Zwiebel, 2 Tomaten
- 500 g gemischtes Hack
- 2 EL Tomatenmark
- 8–10 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- ⅛ l Gemüse- od. Tomatensaft
- 150 g Crème fraîche
- evtl. Petersilie zum Bestreuen

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen und abdampfen lassen.

2 Mehl, Eier, Milch und 2 EL Öl gut verrühren. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse dazudrücken und alles gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.

3 Pilze putzen, waschen und halbieren. Zwiebel schälen, fein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, evtl. entkernen und würfeln. 2 EL Öl erhitzen. Pilze darin kräftig anbraten. Hack zufügen und ca. 5 Minuten braten. Zwiebel mit andünsten. Tomatenmark und Tomaten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

4 Mineralwasser in den Teig rühren. 2 EL Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne (ca. 24 cm Ø) erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander ca. 6 Pfannkuchen backen.

5 Pfannkuchen mit Hack, bis auf 4 EL, füllen. Aufrollen und in eine Auflaufform legen. Rest Hackmasse und Saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Pfannkuchen verteilen. Crème fraîche darüber klecksen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 10–15 Minuten überbacken. Mit Petersilie bestreuen.

Getränk: kühle Saftschorle.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 520 kcal / 2180 kJ
E 27 g, F 31 g, KH 30 g



Bräter: Berndes; Schüssel: Love Plates; Form: Revol





Sellerieschnitzel „Cordon bleu"

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Knollensellerie (ca. 1 kg)
- Salz, weißer Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Glas (370 ml) Rote Bete
- 2 EL Essig (z. B. Apfelessig)
- 6 EL Öl
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Eier
- 4–5 Scheiben (à ca. 30 g) gekochter Schinken
- 4–5 Scheiben (à ca. 25 g) mittelalter Gouda
- ca. 4 EL Mehl
- 6–8 EL Paniermehl
- evtl. Petersilie und Zitrone zum Garnieren

1 Sellerie putzen, schälen und in 8–10 Scheiben (gut ½ cm dick) schneiden. Scheiben in ca. 1 l kochendem Wasser mit Salz und Zitronensaft 4–5 Minuten vorgaren. Dann herausnehmen und mit Küchenpapier gut trockentupfen.



Scheiben beim Panieren gut zusammendrücken, damit der Käse später nicht herausläuft

2 Rote Bete abtropfen lassen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl darunter schlagen. 1 Zwiebel schälen, fein würfeln und unterrühren. Alles mischen, etwas ziehen lassen.

3 Eier verquirlen. Je 1 Scheibe Schinken und Käse zwischen 2 Selleriescheiben legen. Erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Panade gut andrücken. 4 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Sellerieschnitzel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

4 2 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Sellerieschnitzel herausnehmen. Zwiebelringe im Bratfett goldbraun rösten. Alles anrichten, evtl. garnieren. Dazu: Kartoffelpüree. **Getränk:** Mineralwasser.

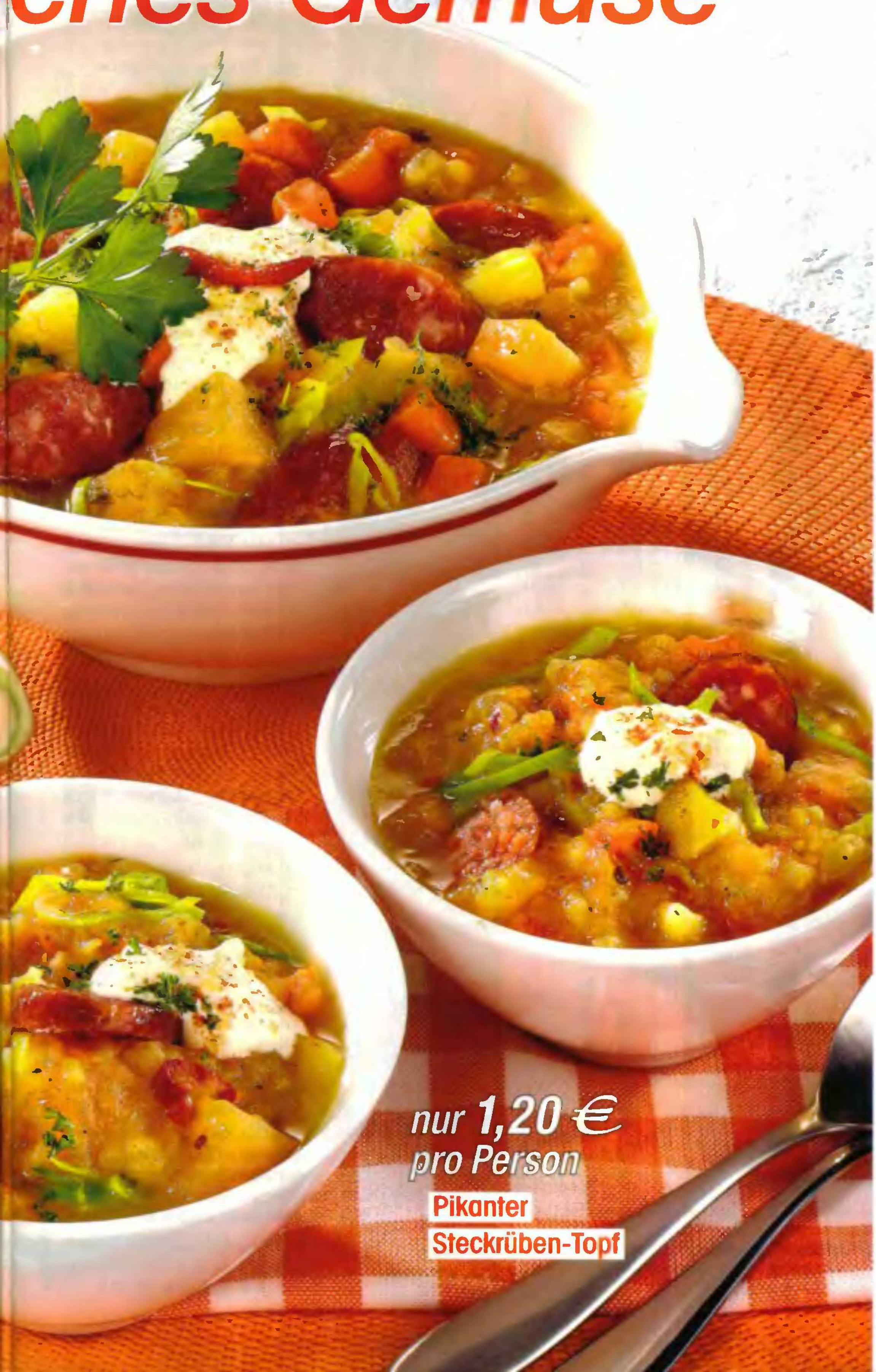
Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 420 kcal / 1760 kJ
E 24 g, F 27 g, KH 17 g

Leckere Variationen

Verwenden Sie fürs „Cordon bleu" anstelle von Sellerie doch mal halbierte Steckrübenscheiben. Im Frühjahr und Sommer schmeckt es auch prima mit zartem Kohlrabi.

Für eine tolle Knusperkruste: statt in Paniermehl zum Schluss in Sesam, Haferflocken oder zerdrückten Cornflakes wenden.

Hauptsache: ches Gemüse



Pikanter Steckrüben-Topf

Zutaten für 4 Personen:

- 2 große Zwiebeln
- ½–1 rote Chilischote oder etwas Cayennepfeffer
- 1 dicke Stange Porree (Lauch)
- 1 Steckrübe (ca. 1 kg)
- 2 mittelgroße Möhren
- 750 g Kartoffeln
- 2 EL Öl
- 1–2 EL Zucker (z. B. brauner)
- 2 EL Gemüsebrühe
- 4 Mettenden (ca. 300 g)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- 4 TL Schmand oder stichfeste saure Sahne

1 Zwiebeln schälen, grob würfeln. Chili einritzen, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Steckrübe putzen. Steckrübe, Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.



Erst Wurzelansatz abschneiden. Dann die Steckrübe halbieren und in dicke Scheiben schneiden

2 Öl im großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Vorbereitete Zutaten zufügen und andünsten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit 1 ¼ l Wasser ablöschen, Brühe einrühren und aufkochen. Mettenden zugeben und alles zugedeckt 30–40 Minuten garen.

3 Wurst herausnehmen und in Scheiben schneiden. Gemüse in der Brühe mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Wurst wieder zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Eintopf mit Schmand anrichten. Mit Petersilie bestreuen und garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 510 kcal / 2140 kJ
E 23 g, F 20 g, KH 55 g

Teller + Schälchen: Walküre; Terrine: Arzberg; Löffel: Auerhahn

Leckeres für jeden Tag

Das schmeckt Groß & Klein



Schaschlik-Bällchen mit Kartoffelsticks

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2–3 EL Öl, Salz, Pfeffer
- 1 Tüte (8 g) Schaschlik-Würzer (von Ostmann)
- 1 Brötchen vom Vortag
- je ½ kleine grüne, gelbe und rote Paprikaschote
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 1–2 Knoblauchzehen
- 500 g gemischtes Hack
- 1 Ei (Gr. M)
- 1 EL Butterschmalz
- 2 TL Tomatenmark
- 1 Dose (425 ml) Tomaten
- 10 EL Tomaten-Ketchup
- 1 TL Gemüsebrühe, Zucker
- Curry zum Bestäuben

1 Kartoffeln schälen, waschen, in Spalten schneiden. Öl, Salz und 1 geh. TL Schaschlik-Würzer verrühren. Mit den Kartoffeln auf dem Backblech mischen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen.

2 Brötchen einweichen. Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Zwiebeln schälen. Hälfte fein würfeln, Hälfte in Spalten schneiden. Knoblauch schälen, hacken.

3 Hack, ausgedrücktes Brötchen, Ei, Zwiebelwürfel, Hälfte Paprikawürfel, Salz und Pfeffer verkneten. Daraus kleine Bällchen formen und im heißen Butterschmalz rundherum 10–12 Minuten braun braten.

4 Bällchen herausnehmen. Zwiebelspalten und Knoblauch im heißen Bratfett glasig dünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Tomaten samt Saft, Ketchup, 100 ml Wasser und Brühe zugeben. Tomaten etwas zerkleinern. Mit 2 geh. TL Schaschlik-Würzer würzen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Abschmecken. Bällchen in der Schaschliksoße erhitzen. Alles anrichten. Mit übrigen Paprikawürfeln und Curry bestreuen.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Portion ca. 570 kcal / 2390 kJ
E 34 g, F 22 g, KH 55 g



Unsere Gratisprobe vom Titel

Aromatischer Schaschlik-Würzer

Super für Fleischspieße, Bratwurst, Hackfleisch, Partysuppen, Marinaden, Gemüse und Fisch: Die Gewürzkomposition aus Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kräutern, Chili und mehr verleiht Pep und leichte Schärfe.



Spätzle-Kraut-Auflauf

Zutaten für 4–6 Personen:

- 250 g Spätzle, Salz
- 5 EL (à 15 g) Butter/Margarine
- 4 leicht geh. EL (60 g) Mehl
- ½ l Milch
- 2 TL Gemüsebrühe
- 100 g Sahne-Schmelzkäse
- weißer Pfeffer, Muskat
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Dose (850 ml) Sauerkraut
- 3–4 Gewürznelken
- 4 Wacholderbeeren
- etwas gemahlener Kümmel
- 1 Lorbeerblatt
- 1–2 TL Zucker
- 200 g gekochter Schinken
- Fett für die Form
- 100 g Gouda od. Emmentaler
- evtl. Oregano zum Garnieren

1 Spätzle in reichlich kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Abtropfen lassen.

2 4 EL Fett im Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Milch, ¼ l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Schmelzkäse in Flöckchen unterrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



Schön herzhaft: Sauerkraut auflockern und mit Gewürzen unter Wenden kräftig anschmoren

3 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. 1 EL Fett in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin goldgelb braten. Einige Zwiebelringe herausnehmen und beiseite legen.

4 Sauerkraut, Nelken, Wacholder, Kümmel und Lorbeer zu den restlichen Zwiebelringen geben und ca. 10 Minuten schmoren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

5 Schinken grob würfeln. Mit Sauerkraut, Spätzle und Soße mischen. In eine gefettete Auflaufform (ca. 30 cm lang) füllen. Gouda darüber reiben. Übrige Zwiebelringe darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen. Evtl. garnieren.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 540 kcal / 2260 kJ
E 26 g, F 26 g, KH 46 g

Praktische Tipps fürs Sauerfleisch

Wer mag, kann auch mild gepökelten Schweinebauch (vorbestellen), Schulter oder Nacken kaufen. Noch eine Variante: anstelle der Zwiebeln, Möhren- und Gewürzgurkenscheiben einfach fertige Mixed Pickles aus dem Glas mit einschichten. Übrigens: Das Sauerfleisch hält sich prima 3–4 Tage!

Leckeres für jeden Tag

Ha



Herzhafte
usmannskost



Sauerfleisch mit Joghurt-Remoulade

Zutaten für 4–6 Personen:

- 2 mittelgroße Möhren
- 1 dicke Stange Porree (Lauch)
- 1,2 kg magerer Schweinebauch im Stück, Salz
- 2–3 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 1 TL Pfefferkörner
- ca. ¼ l Weißwein-Essig
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 12 Blatt weiße Gelatine
- 50 g Zucker, weißer Pfeffer
- 200 g Gewürzgurken (Glas)
- 2 Eier, ½ Bund Petersilie
- 250 g leichte Salatcreme
- 150 g Vollmilch-Joghurt

1 Möhren und Porree schälen bzw. putzen, waschen und grob zerkleinern. Fleisch waschen. Alles mit 1 ½ l Wasser, 1 gestr. EL Salz, Lorbeer, Nelken, Pfefferkörnern und 100 ml Essig aufkochen. Zugedeckt 1 ½–1 ¾ Stunden köcheln. Zwischendurch abschäumen.

2 Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Gelatine kalt einweichen. Fleisch und Gemüse aus der Brühe heben. Brühe durchsieben. Bei starker Hitze ca. 10 Minuten auf 1 l einkochen lassen. Zwiebelringe in der Brühe ca. 3 Minuten garen. Ca. 150 ml Essig und Zucker in die Brühe rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Gelatine ausdrücken und in der heißen Brühe auflösen.

3 Schwarte vom Fleisch abschneiden, Knochen herauslösen. Fleisch in dicke Scheiben schneiden. Möhren und die Hälfte Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Mit dem Fleisch in eine große flache Schale schichten. Die Brühe samt Zwiebeln darüber gießen. Über Nacht kalt stellen.

4 Eier hart kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen. Rest Gurken fein würfeln. Petersilie waschen, hacken. Eier fein würfeln. Alles mit Salatcreme und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Dazu schmecken Bratkartoffeln. **Getränk:** kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Wartezeit ca. 12 Std.
Portion ca. 580 kcal / 2430 kJ
E 34 g, F 40 g, KH 16 g

Glasform: Jenaer Glas; eckige Form: Denby; Teller: Bodum; Schälchen: Clou & Classic; Besteck: WMF

Bohnenpfanne mit Feta & Knoblauchbrot

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Dosen (à 425 ml) weiße Bohnenkerne
- 1 Dose (425 ml) Kidney-Bohnen
- 2–3 Zwiebeln
- 3 mittelgroße Tomaten
- einige Stiele frischer oder 1 TL getrockneter Thymian
- 2–3 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, weißer Pfeffer
- 100 g Schlagsahne
- 2 TL Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 dicke Scheiben Bauernbrot
- 2–3 EL Butter/Margarine
- 150–200 g Feta-Käse



Praktisch: Bohnen aus der Dose sind von bester Qualität und bereits verzehrfertig

1 Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, grob würfeln. Tomaten waschen, grob schneiden. Thymian waschen und, bis auf etwas, abzupfen.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. ⅔ Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Tomaten und Thymian zufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Bohnen zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. ⅛ l Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt 4–5 Minuten köcheln.

3 Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Brotscheiben halbieren. Beides im heißen Fett rösten. Bohnenpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta grob zerbröckeln. Mit Rest Zwiebeln darüber streuen, mit Rest Thymian garnieren. Knoblauchbrot dazureichen.

Getränk: roter Landwein.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 610 kcal / 2560 kJ
E 26 g, F 26 g, KH 64 g

Leckeres für jeden Tag

Einfach „pfanntastisc



Bohnenpfanne mit Feta & Knoblauchbrot





Arme Ritter mit Haselnuss-Kruste

Zutaten für 4–6 Personen:

- 1 Glas (720 ml) Kirschen
- ½ Päckchen Puddingpulver „Vanille-Geschmack“ (zum Kochen; für ½ l Milch)
- 1 EL Zucker, 1 Prise Salz
- 4–5 Eier (Gr. M)
- ⅜–½ l Milch
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 8 Scheiben (à ca. 40 g) Weißbrot oder Toast (am besten vom Vortag)
- ca. 125 g Haselnussblättchen oder gehackte Haselnüsse
- 3–4 EL Butterschmalz oder Öl
- Zimt-Zucker zum Bestreuen
- evtl. Minze zum Verzieren

1 Kirschen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. 3 EL Saft, Puddingpulver und Zucker glatt rühren. Rest Saft aufkochen. Puddingpulver einrühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Kirschen unterheben und alles abkühlen lassen.



Brotscheiben in die Eiermilch drücken, damit sie sich vollsaugen und nicht hochsteigen

2 Eier, Milch, Vanillin-Zucker und Salz in einer flachen Schale verrühren. Brotscheiben evtl. diagonal halbieren und darin ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch wenden. Dann in den Haselnüssen wenden und gut andrücken.

3 Butterschmalz portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten und warm stellen. Mit den Kirschen anrichten. Mit Zimt-Zucker bestreuen und evtl. mit Minze verzieren.
Getränk: Orangensaft.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 540 kcal / 2260 kJ
E 15 g, F 28 g, KH 53 g

Platte: Arzberg, weiße Schüssel: ASA

Vielseitige Trend-Früchte

Cranberries

Frisch und getrocknet ein Genuss: Die knallroten Beeren aus Amerika erobern jetzt auch die deutschen Küchen





Farmer bei der Ernte

Der größte Teil der Cranberries wird im Nassverfahren geerntet. Dazu werden die Felder geflutet und die Früchte von den Sträuchern gelöst. Dann schwimmen sie nach oben und lassen sich abschöpfen. Frischware wird trocken geerntet.

So sehen sie aus

Die ovalen Beeren mit der roten Schale sind bis zu 2 cm groß und haben ein helles, knackiges Fruchtfleisch. Ihr säuerlich-herber Geschmack erinnert an unsere Preiselbeeren.



Die frischen Beeren haben nur kurz Saison

Lagerung

Im Kühlschrank bleiben sie mehrere Wochen frisch. Für den Vorrat: einfach im Folienbeutel einfrieren; etwa 10 Monate haltbar.



Getrocknete Cranberries sind leicht süß und lange haltbar



Der richtige Umgang mit Cranberries

- *Die frischen Beeren sind küchenfertig: einfach waschen, nach Rezept verarbeiten.*
- *Grundrezept Kompott: 340 g Cranberries mit ¼ l Wasser und 200 g Zucker aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln, bis sie aufplatzen.*
- *Trockenfrüchte wie Rosinen verwenden.*

So gesund sind sie

Cranberries liefern viel Vitamin C, aber wenig Kalorien. Die Früchte enthalten Pflanzenstoffe, die Harnwegsinfekten und Krebserkrankungen vorbeugen sowie günstig auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken.

So schmecken sie am besten

In den USA haben Cranberries zu Thanksgiving und Weihnachten als Soße zu Truthahn Tradition. Auch lecker zu Schwein und Wild. Köstlich mit Orangensaft/-schale, Zimt, Nelken, Weinbrand. Getrocknet ideal für Kuchen, Muffins etc. oder zum so Essen.

STECKBRIEF

- **Andere Bezeichnungen**
  amerikanische Moosbeere, großfruchtige Moosbeere, Kranichbeere
- **Botanik**
  gehören zu den Erikagewächsen; eng verwandt mit Heidelbeeren, Moosbeeren und Wildpreiselbeeren, sind jedoch größer gezüchtet; lieben halbsumpfige Standorte
- **Herkunftsländer**
  Norden der USA, (z. B. Massachusetts, Washington, Wisconsin), Kanada
- **Saison**
  frisch: Oktober bis Ende Januar

Cranberry-Produkt-Vielfalt



Frisch sind sie ideal zum Kochen von Kompott, Soßen etc. 340-g-Beutel ca. 3,50 €; Ocean Spray



Das herb-süße Cranberry-Fruchtsaftgetränk „Classic" ist pur oder in Cocktails ein gesunder Genuss. 1,50 €; Ocean Spray



Getrocknete Beeren sind toll zum Backen und im Müsli. Gibts im Supermarkt. 125 g ca. 2 €; von Seeberger



Statt Rosinen: Als Fruchtstücke im Dinkel-Müsli liefern sie viel Vitamin C. 750 g ca. 3,30 €; von Schneekoppe



Würzig zu gebackenem Käse, als Aufstrich oder zu Geflügel. 6 €; www.hunterhilsberg.de

Cranberry-Mandel-Brot

Zutaten für ca. 25 Scheiben:

- **750 g Mehl**
- **2 leicht geh. EL (30 g) Zucker**
- **Salz**
- **2 Päckch. (à 7 g) Trockenhefe**
- **225 g Butter**
- **3 Eier + 1 Eigelb (Gr. M)**
- **5 EL Mandelblättchen**
- **Fett für die Form**
- **125 g getrockn. Cranberries**
- **100 g Mandelstifte**
- **1 TL Milch**

1 Mehl, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz und Hefe mischen. 225 ml Wasser erwärmen. Butter darin schmelzen. Mit 3 Eiern zum Mehlgemisch geben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes zum glatten Hefeteig verarbeiten. Zugedeckt am warmen Ort ca. 1 ½ Stunden gehen lassen.



Hühnchen mit Cranberries

Zutaten für 4 Personen:

- **400 g Schalotten oder kleine Zwiebeln**
- **1 großer säuerlicher Apfel**
- **je 2 Stiele Rosmarin und Oregano**
- **2 TL körniger Senf**
- **1 EL Ahornsirup oder Honig**
- **2 TL gem. Ingwer**
- **evtl. 1 Prise gem. Piment**
- **1 TL getrockneter Thymian**
- **Salz, Pfeffer, Chilipulver**
- **1 küchenf. Hähnchen (1,5 kg)**
- **Saft von 1 Zitrone, 2–3 EL Öl**
- **175 g frische Cranberries**
- **100 g Zucker**
- **3 kleine Orangen**
- **1–2 TL Hühnerbrühe**

1 Schalotten schälen. Apfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Frische Kräuter waschen.

2 Senf, Sirup, Ingwer, Piment, Thymian, Salz und Pfeffer mischen. Hähnchen waschen, trockentupfen, mit Zitrone beträufeln. Rosmarin und Oregano in die Bauchhöhle geben.

3 Hähnchen mit der Gewürzmischung bestreichen, in einen Bräter legen. Schalotten, bis auf 2, und Apfel darumverteilen. Alles mit Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 30 Minuten braten.

4 Cranberries waschen. Mit Zucker und ⅛ l Wasser aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln. Übrige Schalotten hacken. Orangen auspressen.

5 Orangensaft, Schalotten, ⅜ l Wasser, 3 geh. EL der gekochten Cranberries, Brühe und etwas Chili aufkochen. Offen 10–15 Minuten einköcheln. Sud an das Hähnchen gießen. Backofen auf 200 °C (Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) herunterschalten. Hähnchen weitere 40–50 Minuten braten. Dabei öfter mit dem Sud beschöpfen.

6 Hähnchen in Portionsstücke schneiden. Mit Fond, Apfel und Schalotten anrichten. Die übrigen Cranberries dazureichen. Dazu: Baguette.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Portion ca. 740 kcal / 3100 kJ
E 58 g, F 33 g, KH 47 g

2 Mandelblättchen rösten, auskühlen. Kastenform (ca. 30 cm lang; 2 ½ l Inhalt) fetten. Mit den Mandeln ausstreuen.

3 Cranberries und Mandelstifte unter den Teig kneten. Teig zum Laib formen. In die Form legen und längs einschneiden. Nochmals 20–30 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen.

4 Eigelb und Milch verquirlen. Brot herausnehmen. Sofort mit der Eiermilch bestreichen und mit 1 EL Zucker bestreuen. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Dazu: Quark, mit Crème fraîche verrührt.
Getränk: Orangensaft.

Zubereitungszeit ca. 3¾ Std.
Scheibe ca. 240 kcal / 1000 kJ
E 5 g, F 12 g, KH 26 g



Geschirr: Waechtersbach; Messer: Villeroy & Boch



Krosse Gänsekeulen auf würzigen Linsen

Herzhaftes für den Winter

Alle wollen Keule? Dann kaufen Sie doch nur das Beste von der Gans. Das macht viel weniger Arbeit und schmeckt super. Dazu gibts leckere Linsen – eine interessante Kombination!



HAUPTGERICHT

Gänsekeulen mit Linsengemüse

Knusprige Haut, zartes Fleisch – so soll Geflügel sein! Das gelingt super, wenn Sie die Keulen zunächst kochen und dann kross braten. Möhren, Zwiebeln und Tomatenmark geben den Linsen Farbe und Würze



HÜBSCH DEKORIERT

Karo ist Trumpf – ganz besonders als Deko für so ein rustikales Essen. Einfach ein rotes und ein blaues Karoband (je ca. 50 cm) um eine weiße Stoffserviette zur Doppelschleife binden und auf den Teller legen. Als Schmuck ein Holzinitial (ca. 50 Cent im Bastelladen) farblich passend mit Plaka bemalen. Extra-Tipp: Wenn Sie Geflügelkeulen gern aus der Hand essen, einige weiße Papierservietten in die Serviette mit einbinden.



VORSPEISE

Ananas-Beignets auf Feldsalat

Gegensätze machen hier den Reiz aus: Süße Ananas in Teighülle trifft auf herzhaften Knusperspeck. Dazu eine raffinierte Marinade mit körnigem Senf für den Feldsalat. Ein viel versprechender Start!



DESSERT

Kirsch-Joghurt-Becher

Kontrast auch bei der Nachspeise: oben und unten sahniger Joghurt, dazwischen Kirschkompott und Butterkeksstückchen. Das alles können Sie prima vorbereiten!



Unser Getränke-Tipp

Ein kühles, frisches Bier schmeckt zu den Gänsekeulen einfach köstlich. Probieren Sie doch mal das neue „Beck's Gold" – ein spritziges, mildes Premiumbier. Weltweit einzigartig: die moderne transparente Flasche aus Weißglas, das trotzdem vor UV-Einflüssen schützt. Aber auch malzbetonte Biere wie Märzen oder Rauchbier harmonieren gut. Weinfreunden empfehlen wir einen trockenen Rotwein, z. B. einen Merlot.

Alle Rezepte auf den nächsten Seiten

Platte: Wedgwood; Dessertglas: Leonardo; Tasse: Kahla

Menü des Monats

Rezepte zu den Seiten 18/19

Das brauchen Sie fürs ganze Menü

Fleisch

4 Gänsekeulen (à ca. 350 g)
4 dünne Scheiben (ca. 40 g) Bacon (Frühstücksspeck)

Gemüse & Obst

125–150 g Feldsalat
400 g Möhren
750 g–1 kg Kartoffeln
etwas Schnittlauch
½ Bund Petersilie
evtl. Zitronenmelisse zum Verzieren

Was Sie sonst noch brauchen

1 Ei (Gr. M)
2–7 EL Milch
300 g Sahnejoghurt
375 g braune Tellerlinsen
4 Scheiben Ananas (Dose)
1 Glas (370 ml) Sauerkirschen
20 Butterkekse (100 g)
750 ml Öl
evtl. 5 EL Bier
2 TL körnigen Senf

Das sollten Sie zu Hause haben

Salz, Pfeffer
Pfefferkörner
Lorbeerblätter
Zucker
Zwiebeln
Essig, Tomatenmark
Mehl
Speisestärke

Getränke nicht vergessen

Siehe unser Getränke-Tipp auf Seite 19

VORSPEISE

Ananas-Beignets auf Feldsalat

Zutaten für 4 Personen:

- **75 g Mehl**
- **½ EL + 2–3 EL + 700 ml Öl**
- **2 EL Milch, Salz, Pfeffer**
- **5 EL Bier oder Milch, 1 Ei**
- **½ kleine Zwiebel**
- **etwas Schnittlauch**
- **2 TL körniger Senf**
- **2–3 EL Essig, etwas Zucker**
- **125–150 g Feldsalat**
- **4 dünne Scheiben (ca. 40 g) Bacon (Frühstücksspeck)**
- **4 Scheiben Ananas (Dose)**

1 Mehl, ½ EL Öl, Milch, Salz, Bier und Ei verrühren. Teig ca. 30 Minuten quellen lassen.

2 Zwiebel schälen, fein würfeln. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Beides mit Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und 2–3 EL Öl verschlagen.

3 Salat putzen, waschen und gut abtropfen. Bacon knusprig braten, abtropfen lassen.

4 700 ml Öl im Topf erhitzen. Salat auf 4 Teller verteilen und mit der Marinade beträufeln. Ananas trockentupfen, durch den Teig ziehen und in



Mit einer langen Fleischgabel kann man die Ringe gut vom Teig ins heiße Fett geben

dem heißen Öl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Bacon auf dem Salat anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 240 kcal / 1000 kJ
E 6 g, F 14 g, KH 18 g

HAUPTGERICHT

Gänsekeulen mit Linsengemüse

Zutaten für 4 Personen:

- **Salz, Pfeffer, 400 g Möhren**
- **2 große Zwiebeln**
- **4 Gänsekeulen (à ca. 350 g)**
- **1–2 Lorbeerblätter**
- **1 TL Pfefferkörner**
- **750 g–1 kg Kartoffeln, 1 EL Öl**
- **375 g braune Tellerlinsen**
- **3 EL Tomatenmark**
- **evtl. 1–2 EL Essig**
- **½ Bund Petersilie**

1 1½ l Wasser mit ca. 1 EL Salz aufkochen. 1 Möhre schälen, waschen und halbieren. 1 Zwiebel schälen, halbieren. Keulen waschen. Alles mit Lorbeer und Pfefferkörnern ins kochende Wasser geben. Zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln.

2 1 Zwiebel schälen, grob würfeln. Die übrigen Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und waschen.

3 Gänsekeulen aus der Brühe heben, Brühe aufbewahren. Keulen auf eine Fettpfanne legen, mit Öl bestreichen und mit Pfeffer bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175–200 °C/ Umluft: 150–175 °C/Gas: Stufe 2–3) ca. 40 Minuten braten. Ca. 10 Minuten vor Ende der Brat-



So bleiben sie herrlich saftig: Keulen erst kochen, gut trockentupfen, dann knusprig braten

zeit die Keulen mit kaltem Salzwasser bestreichen und rundherum knusprig braten.

4 Die Gänsebrühe entfetten, Zwiebelwürfel in 1 EL heißem Gänsefett andünsten. Linsen kurz abspülen, zufügen. 1,2 l Brühe zugießen und aufkochen. Alles zugedeckt ca. 40 Minuten köcheln. Nach ca. 20 Minuten Möhren mitgaren.

5 Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Tomatenmark unter die Linsen rühren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Essig abschmecken. Petersilie, bis auf etwas, hacken.

6 Kartoffeln abgießen und mit Petersilie bestreuen. Linsengemüse mit Gänsekeulen anrichten. Mit Petersilie garnieren. Kartoffeln dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Portion ca. 760 kcal / 3190 kJ
E 51 g, F 25 g, KH 77 g

Linsen und mehr...

Teller-/Braune Linsen sind die bekanntesten. Frisch geerntet olivgrün, nach längerer Zeit braun (hat keinen Einfluss aufs Aroma). Garzeit: 40–45 Min.

Rote Linsen werden meist geschält und gespalten angeboten. Schmecken mild-süßlich. Garzeit: nur 8–10 Min.

Du-Puy-Linsen – grün gesprenkelt und nussig, bleiben beim Kochen gut in Form. Gibts z. B. in Bioläden. Garzeit: 15–20 Min.



Vorspeise: Statt die Ananas zu frittieren, können Sie sie auch ohne Ausbackteig nur in Butter braten.

Tiefgefrorene Keulen stets im Sieb, mit einer Schüssel darunter, über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Dann gut waschen.

Wer mag, kann den würzigen Bratensaft von den Gänsekeulen mit unter die Linsen mischen.

DESSERT

Kirsch-Joghurt-Becher

Zutaten für 4 Personen:

- **1 Glas (370 ml) Sauerkirschen**
- **1 leicht geh. EL (10 g) Speisestärke**
- **1–2 EL Zucker**
- **20 Butterkekse (100 g)**
- **300 g Sahnejoghurt**
- **evtl. Zitronenmelisse zum Verzieren**

1 Kirschen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Stärke und 4 EL Saft glatt rühren. Rest Saft und Zucker aufkochen. Stärke einrühren und aufkochen. Ca. 1 Minute köcheln. Kirschen unterheben und alles auskühlen lassen.

2 Kekse grob zerbröckeln. Joghurt glatt rühren. Etwas davon in 4 Dessertgläser füllen. Zerbröckelte Kekse darauf streuen. Die Kirschen, bis auf 1 EL zum Verzieren, einfüllen. Den übrigen Joghurt darauf geben. Mit restlichen Kirschen und Melisse verzieren.



Schnell und sauber: Kekse im Gefrierbeutel mit dem Klopfer oder der Teigrolle zerkleinern

Zubereitungszeit ca. 15 Min. (ohne Wartezeit)
Portion ca. 280 kcal / 1170 kJ
E 5 g, F 12 g, KH 36 g

Rund ums Dessert

Als fruchtige Schicht passt auch gut das festere Preiselbeerkompott aus dem Glas. Evtl. mit Kirsch- oder Apfelsaft glatt rühren; nicht andicken.

Statt der Butterkekse schmecken auch Orangenplätzchen oder Spekulatius und statt Sahnejoghurt Vanillejoghurt.

Zeitplan

2 Stunden vorher
- Keulen kochen (s. Hauptgericht 1.)

1 ½ Stunden vorher
- Gemüse vorbereiten und Kartoffeln schälen (s. Hauptgericht 2.)
- Dessert: Kirschkompott kochen und Kekse zerkleinern

50 Minuten vorher
- Vorspeise: Ausbackteig anrühren

45 Minuten vorher
- Keulen braten (s. Hauptgericht 3.)

40 Minuten vorher
- Linsen garen (s. Hauptgericht 4.)
- Vorspeise: Marinade und Salat vorbereiten

25 Minuten vorher
- Öl zum Ausbacken erhitzen.
- Kartoffeln kochen (s. Hauptgericht 5.)
- Vorspeise: Speck braten, Ananas ausbacken. Beides warm stellen

10 Minuten vorher
- Vorspeise und Dessert anrichten

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!



Würstchen-Ragout zu Pilz-Knödeln

Deftiges aus der Pfanne ist immer beliebt. Dazu gibts die neuen Semmelknödel mit Pilzen, die im Kochbeutel superleicht gelingen



Zutaten für 3 Personen:

- **1 Packung (6 Stück) Pilz-Knödel im Kochbeutel**
- **Salz**
- **200 g Champignons**
- **1 Stange (ca. 250 g) Porree**
- **3 Wiener Würstchen**
- **1 EL Öl**
- **¼ l Milch**
- **½ Bund Petersilie**
- **3–5 EL heller Soßenbinder**
- **1–2 EL Senf (z. B. körniger)**
- **weißer Pfeffer**

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Portion ca. 530 kcal / 2220 kJ
E 21 g, F 38 g, KH 22 g



1 Knödel in einem Topf mit reichlich kaltem Salzwasser ca. 10 Minuten quellen lassen. Pilze putzen, waschen und halbieren oder vierteln. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden.



2 Würstchen in schräge Scheiben schneiden und im heißen Öl anbraten. Pilze und Porree kurz mitanbraten. Knödel aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen.



3 Milch und ¼ l Wasser in die Pfanne gießen, aufkochen und 3–4 Minuten köcheln. Petersilie waschen, hacken. Soße mit Soßenbinder binden. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.



4 Knödel herausheben, abschrecken. Kochbeutel aufreißen und die Knödel auf Teller gleiten lassen. Mit dem Ragout anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Geschirr: Arzberg

Schinken-Cannelloni auf Buttergemüse

Das wird eure Star-Rolle: Mett in Schinken wickeln, Ketchup-Sahne und Käse drauf und ab in den Ofen



Diese Zutaten braucht ihr für 4 Personen:

- 2 Packungen (à 300 g) TK-Buttergemüse
- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Schweinemett
- weißen Pfeffer
- 6 Scheiben (à ca. 25 g) gekochten Schinken
- Fett für die Form
- 100 g Schlagsahne
- 2 EL Tomaten-Ketchup, Salz
- 3 EL geriebenen Gouda-Käse
- evtl. Petersilie zum Garnieren

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 500 kcal / 2100 kJ
E 25 g, F 34 g, KH 19 g



1 Schiebt den Backofenrost in die 2. Schiene von unten und heizt den Ofen vor: E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3. Gebt das Gemüse unaufgetaut mit 10 EL Wasser in einen mittelgroßen Topf. Kocht alles auf und rührt dabei öfter um. Stellt dann den Topf vom Herd.



2 Schält die Zwiebel und würfelt sie fein. Verknetet sie dann mit Mett und etwas Pfeffer. Formt daraus 6 Röllchen. Feuchtet dazu die Hände mit kaltem Wasser an, damit es nicht so klebt. Wickelt jedes Mettröllchen ziemlich fest in eine Schinkenscheibe.



3 Pinselt eine Auflaufform mit etwas Fett aus und verteilt das Buttergemüse darin. Legt nun die Röllchen nebeneinander darauf. Verrührt Sahne und Ketchup, schmeckt sie mit wenig Salz und Pfeffer ab und gießt sie gleichmäßig über die Röllchen.



4 Streut zuletzt den geriebenen Käse darüber. Stellt die Auflaufform auf den Rost in den heißen Backofen und backt alles 15–20 Minuten goldbraun. Nehmt die Schinken-Cannelloni aus dem Ofen und garniert sie mit Petersilie. Dazu passt Kartoffelpüree.



Im nächsten Heft: Süßer Nudelauflauf

Das Siegerrezept unseres Geflügelwettbewerbs

Darauf flog das Glück!



Da fiel uns die Wahl schwer! Denn so viele leckere Spezialitäten mit Geflügel erreichten uns. Aber: Hier ist unser Favorit und wir hoffen, dass es auch Ihnen schmeckt. Probieren Sie's aus

Badisches Winzer-Hähnchen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenkeulen
- 2 Hähnchenbrüste (mit Haut und Knochen)
- 3–4 Möhren (ca. 400 g)
- 3–4 Stangen (ca. 300 g) Staudensellerie
- 3 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 6 Stiele Thymian
- 5 Stiele Bohnenkraut
- 2 Lorbeerblätter
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 1 Flasche (0,75 l) trockener Spätburgunder aus Baden (s. Getränke-Tipp)
- Salz, Pfeffer, etwas Mehl
- 150 g durchw. Räucherspeck
- 2 TL Butter
- 8 Schalotten oder 4 kleine Zwiebeln, ⅛ l Brühe
- 300 g Champignons
- 1 Bund Lauchzwiebeln

1 Am Vortag Fleisch waschen und trockentupfen. Keulen und Brust 1x durchschneiden. Möhren schälen, Sellerie putzen. Beides waschen. Knoblauch und Zwiebel schälen. Gemüse und Knoblauch in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Kräuter waschen. Fleisch mit Gemüse, Kräutern, Lorbeer, Pfefferkörnern und Wein zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2 Fleisch aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden.

3 Speck würfeln und in einem großen Bräter knusprig braten. 1 TL Butter zufügen. Hähnchenteile darin anbraten, herausnehmen. Gemüse aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen. Schalotten schälen und mit dem Gemüse im Bratfett andünsten.

4 Fleisch wieder zugeben. Marinade samt Gewürzen und Brühe angießen, aufkochen. Alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 1¼–1¾ Stunden schmoren.

5 Pilze und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. In 1 TL heißer Butter andünsten, leicht würzen. Ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Bauernbrot.

Getränk: trockener Spätburgunder, z. B. „Ehrenstetter Ölberg"oder „Hex v. Dasenstein".

Zubereitungszeit ca. 2½ Std.
Wartezeit ca. 12 Std.
Portion ca. 800 kcal /3360 kJ
E 72 g, F 38 g, KH 11 g





Karin Rackelmann

...aus Bocholt gewann den 1. Preis – eine Gourmetreise durch deutsche Lande. Ihre Wanderlust, z. B. nach Baden, führte sie zu diesem Hähnchenrezept. Familie und Freunde wissen ihre Kochkunst zu schätzen



Quer durch Deutschland

Ob Bremen (li.) mit seinen Bürgerhäusern, der romantische Rhein oder das schicke München – unsere Siegerin kann sich ihre Reise individuell zusammenstellen



Kleine Geflügel-Kunde

Infos zu Einkauf und Zubereitung



Wichtig: Qualität und Gewicht

Qualitätsgeflügel aus Deutschland erkennen Sie am **D/D/D**-Emblem auf dem Etikett. Es besagt, dass das Tier in Deutschland unter strengen Kontrollen geschlüpft, aufgezogen und geschlachtet wurde. **Hähnchen** kommen meist mit 700–1200 g auf den Markt. **Stubenküken** wiegen 650–750 g, **Suppenhühner** (nach der Legezeit geschlachtete Hennen) 1000–1200 g. **Kapaune** (1750–2000 g) sind extraschwere kastrierte Junghähne mit sehr zartem Fleisch. Ideal für vier Personen.



Praktisch: küchenfertige Teilstücke

Ohne viel Vorbereitung lassen sich aus **Hähnchenkeulen** und aus der **Brust** mit Haut und Knochen leckere Grill- und Schmorgerichte in beliebig vielen Portionen zaubern. Und wenn ein Brathähnchen nicht ausreicht, nehmen Sie einfach noch eine Hähnchenbrust oder ein paar Keulen dazu. Letztere sind im Gelenk geteilt als Ober- und Unterkeulen erhältlich. Zum Kochen, Kurzbraten, Grillen und Schnetzeln eignet sich das magere **Filet**. Die preiswerten **Flügel** werden gern mariniert gegrillt und sind wie **Hühnerklein** eine gute Basis für Brühe und Fond.

Unerlässlich: Küchen-Hygiene

Sauberkeit ist beim Umgang mit Geflügel ein Muss, damit **Salmonellen** keine Chance haben. Geräte und Arbeitsflächen, die mit rohem Geflügel in Konta gekommen sind, **gründlich reinigen**. TK-Ware in einem Sieb mit Abtropfschale in Kühlschrank oder Mikrowelle **auftauen**. Abtropfflüssigkeit weggießen. Fleisch waschen, abtrocknen und gut **durchgarei** (beim Einstechen austretender Saft ist klar,





Einfach: ganzes Geflügel vorbereiten

Nach Belieben Kräuter unter die Haut schieben. Geflügel innen würzen, mit Früchten, Hack oder Kräutern füllen. Bauchhöhle mit Spießchen verschließen, Flügel unter dem Rücken verschränken, Keulen dicht an den Körper binden. Evtl. mit Marinade aus Öl, Zitrussaft oder Wein und Kräutern einpinseln.

Text: Irene Rüter

Je 1 großen Bräter haben gewonnen:

Heinz T. H. Bergmann 42897 Remscheid; **Corina Braun** 91607 Gebsattel; **Sarina Breitkreutz** 03238 Zürchel; **Waltraud Fischer** 79346 Endingen; **Annerose Fischer** 42859 Remscheid; **Eliane Hassbach** 54295 Trier; **Stefanie Hoffmann** 14480 Potsdam; **Frieda Lockert** 48465 Samern; **Sigrid Meißner** 32130 Enger; **Sandra Nolden** 53937 Schleiden-Dreiborn; **Beate Schiepers** 33034 Brakel; **Heike Schüttke-Gresch** 59067 Hamm; **Gerlinde Seifert** 57250 Netphen; **Sandra Strebel** 71543 Wüstenrot; **Gisela Wietschorke** 30173 Hannover

Jetzt was Warmes bitte!

Rustikales Winter-





Alle Rezepte auf S. 30/31

Rustikales Winter-Buffet

Rezepte zu den Seiten 28/29



Alles reicht für 10–12 Personen

Endiviensalat mit Ei & Speck

Zutaten:

- 2 Kartoffeln (ca. 200 g)
- 6–8 Eier
- 100 g geräucherter durchwachsener Speck
- 7 EL Öl, 1 mittelgroße Zwiebel
- 7–8 EL Essig
- 2 TL Zucker, Salz, Pfeffer
- 1 großer Kopf Endiviensalat (Escarol)

1 Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Eier hart kochen. Beides abschrecken, schälen und abkühlen lassen.

2 Speck fein würfeln und in 1 EL heißem Öl knusprig auslassen. Zwiebel schälen, würfeln und mit andünsten. Mit 150 ml Wasser und Essig ablöschen und aufkochen. 6 EL Öl und Zucker einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Kartoffeln abgießen, fein zerdrücken und mit der Marinade verrühren. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Eier in Spalten schneiden. Die vorbereiteten Zutaten locker mischen.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 180 kcal / 750 kJ
E 6 g, F 15 g, KH 4 g

Bunte Mett-Kugeln

Zutaten für ca. 40 Stück:

- 1,2 kg Schweinemett
- 2–3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Bund Petersilie
- 3–4 EL Kapern (Glas)
- 5 EL Röstzwiebeln
- Kümmel, Edelsüß-Paprika
- ca. 40 Papier-Manschetten

1 Aus dem Mett mit gut angefeuchteten Händen etwa 40 kleine Kugeln formen.

2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und hacken. Mettbällchen in Kapern (evtl. hacken), Petersilie, Röstzwiebeln, Kümmel, Zwiebelwürfeln und Paprika wenden, andrücken. In die Papier-Manschetten setzen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Stück ca. 110 kcal / 460 kJ
E 5 g, F 9 g, KH 1 g

Scharfe Lauchsuppe

Zutaten:

- 1 kg Porree (Lauch)
- 1–2 EL Butter/Margarine
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 geh. EL (20 g) Mehl
- 250 g Schlagsahne, ¼ l Milch
- 3–4 EL Gemüsebrühe
- 300 g geräucherte Putenbrust (im Stück)
- 1 Dose (446 ml) Ananasstücke
- etwas Chili oder Chilipulver
- 200 g Sahne-Schmelzkäse
- 50 g geriebener Gouda-Käse
- 200 g Cashewkerne
- 1 Beutel (250 g) Brotchips

1 Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Im heißen Fett andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüber stäuben, anschwitzen. Mit 2 l Wasser, Sahne, Milch und Brühe aufkochen. Alles ca. 15 Minuten köcheln.

2 Putenbrust würfeln. Ananas abtropfen lassen und Saft dabei auffangen. 100 ml Ananassaft und Chili in die Suppe rühren. Gesamten Käse unter Rühren darin schmelzen, feurig abschmecken. Putenbrust, Ananas, Cashewkerne und Brotchips dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 420 kcal / 1760 kJ
E 17 g, F 24 g, KH 30 g

Bauern-Gulaschtopf

Zutaten:

- 1 Gemüsezwiebel (ca. 350 g)
- 1,2 kg Kartoffeln, 500 g Möhren
- 100 g geräucherter durchwachsener Speck
- 2 kg ausgelöster magerer Schweinenacken (im Stück)
- 1 Dose (850 ml) Champignons
- 3–4 EL Öl
- 3–4 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer, Edelsüß-Paprika
- 2–3 EL Tomatenmark
- 3 leicht geh. EL Mehl
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- 3–4 EL Gemüsebrühe
- 4 Wiener Würstchen oder Krakauer (ca. 400 g), Zucker
- 1 Bund Petersilie
- etwas Schmand und Kümmel

1 Zwiebel schälen, grob würfeln. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen. Kartoffeln grob würfeln, Möhren in Scheiben schneiden. Speck fein würfeln. Fleisch waschen und würfeln. Pilze abtropfen lassen.

2 Speck im großen Topf knusprig braten, herausnehmen. Öl im Fett erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Das gesamte Fleisch und den Speck in den Topf geben. Lorbeer, Zwiebel, Möhren, Pilze und Kartoffeln mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen.

3 Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen. Tomaten samt Saft, 2 l Wasser und Brühe einrühren. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 1¼ Stunden köcheln.

4 Wurst in Scheiben schneiden und zum Schluss miterhitzen, abschmecken. Petersilie waschen, hacken. Suppe mit einem Klecks Schmand, Kümmel und Petersilie anrichten.

Zubereitungszeit ca. 2½ Std.
Portion ca. 510 kcal / 2140 kJ
E 43 g, F 27 g, KH 21 g

So planen Sie bestens vor

Am Vortag den Kandiskuchen backen und mit Folie sorgfältig abdecken. Suppen und Eier kochen.
Am Partytag Mettkugeln zubereiten und zugedeckt kalt stellen. Endiviensalat und Kartoffel-Vinaigrette, bis aufs Mischen, vorbereiten. Croques, bis aufs Überbacken, zubereiten. Kandiskuchen mit Sahne fertigstellen (3–4 Stunden vorher).
20–30 Minuten vorm Servieren Suppen erhitzen, Croques im Ofen überbacken und Salat mischen. Eigelb mit Zucker schlagen (bleibt danach gut 20 Minuten cremig).

Schinken-Käse-Croques

Zutaten für 10–12 Stücke:

- 1 Roggen-Meterbrot (ca. 500 g)
- 100 g Kräuterbutter
- 200 g Hartkäse in dünnen Scheiben (z. B. Comté)
- 150 g gekochter Schinken in hauchdünnen Scheiben
- evtl. etwas Rosmarin zum Garnieren

1 Der Länge nach aus dem Brot einen breiten Keil herausschneiden (Keil evtl. in Stücke schneiden und zum Mett reichen). Brot mit Kräuterbutter ausstreichen und die Hälfte Käsescheiben hineinlegen.

2 Schinken und restlichen Käse locker aufrollen und darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten goldbraun überbacken. Mit Rosmarin garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Stück ca. 250 kcal / 1050 kJ
E 12 g, F 11 g, KH 23 g

...und zum Schluss was Süßes

Kandiskuchen mit Pflaumenmus

Zutaten für ca. 24 Stücke:

- Fett für die Fettpfanne
- 200 g weiche Butter
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 175 g Zucker, 1 Prise Salz
- 6 Eier (Gr. M), 475 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 300 g Vollmilch-Joghurt
- 150 g + 3 EL Grümmel-Kandis (feiner Kandis)
- 4 EL Rum
- 2 Gläser (à 450 g) Pflaumenmus
- 600–750 g Schlagsahne
- 250 g Schmand
- evtl. Zitronenmelisse

1 Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm) gut fetten. Butter, Vanillin-Zucker, Zucker und Salz schaumig rühren. Eier einzeln einrühren. Mehl und Backpulver mischen, abwechselnd mit Joghurt unterrühren. 150 g Kandis kurz unterrühren.

2 Teig gleichmäßig auf die Fettpfanne streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen. Mit Rum beträufeln und auskühlen lassen.

3 Pflaumenmus auf den Kuchen streichen. Sahne und Schmand zusammen steif schlagen, darauf verteilen. Kuchen in Stücke schneiden. Mit 3 EL Kandis und evtl. Melisse verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
(ohne Wartezeit)
Stück ca. 400 kcal / 1680 kJ
E 6 g, F 19 g, KH 49 g

Steifer Eiergrog

Zutaten für 10–12 Gläser:

- 8 Eigelb, 8–10 EL Zucker
- ca. ⅜ l brauner Rum

1 Eigelb und Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes weiß-cremig aufschlagen (ca. 10 Minuten). Rum im heißen Wasserbad erwärmen.

2 Eicreme in 10–12 hitzebeständige Gläser (à ca. 200 ml Inhalt) verteilen. Jeweils ca. 100 ml kochendes Wasser und ca. 3 EL Rum einrühren. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Schälchen: Kahla; Glasteller + Untersetzer: Love Plates; Holzbrett: Sagaform; Etagere: ASA; Gläser: Marc Aurel; Besteck: Clou & Classic; WMF; Salatschüssel: Arzberg; Salatbesteck: Guzzini



Macht auch Laune

Kirsch-Punsch (10–12 Gläser): gut ½ Fl. Rum (z. B. „Der gute Pott"), 1 l Kirschsaft und 200 ml Grenadine- oder Kirschsirup erhitzen. In Gläser füllen. Mit Sahnehaube und Zimt verzieren.

Deko-Ideen auf S. 32/33

kochen & genießen

Heinrich Bauer CARAT KG
Redaktion: kochen & genießen
Brieffach 2408
Burchardstr. 19
20077 Hamburg
Erscheint monatlich im
Heinrich Bauer
Spezialzeitschriften Verlag KG
Burchardstraße 11
20077 Hamburg
Telefon: 040 3019-5170
Telefax: 040 3019-5175
E-Mail:
info@kochen-und-geniessen.de

Chefredakteurin
Gertraud Schwillo

Layout
Berthild Rauprich-Lampe, Angela Ruschke

Redaktion
Maike Bauer, Angela Berger, Stefanie Gerber, Monika Lamping, Sophie Mehrkens

Rezept-Produktion: city Food & Foto
Manfred Mnich, Doris Gibson

Kochstudio
Stefanie Kröger, Gudrun Theis

Styling
Katja Danowsky, Sabine Mohr

Nachdruckdienst
city Food & Foto, Brieffach 2831
20077 Hamburg
Telefon: 040 3019-4931, Fax -4948

Fotos in diesem Heft
city Food & Foto; S. 3: Span. Generalkonsulat – Handelsabt. Düsseldorf (1); S. 11: Biskin (1); S. 16: Cranberry Info Center (2), Decas (1), Seeberger (1), US-Cranberries (1); S. 19: Flora Press (1); S. 20: Rapunzel (2); S. 25: Sopexa (1); S. 26/27: BTZ (1), CMA (3); 32/33: Flora Press (8); S. 37: IFA/IDS (1), Weichert & Co. (1); S. 39: VdF (1); S. 50/51: Berchtesgaden Tourismus (1), P. Mross (1), Salzbergwerk Berchtesgaden (1), Schmid/Huber (1), TV Allgäu/Bayerisch-Schwaben (2); S. 53: Bayer. Brauerbund (2), Bayern Tourismus (1), Der Hirschbräu (1), LVBM (1), StMLF Bayern (5); S. 54: Melitta (1), Tchibo (1); S. 67: I. Decker/Köln Tourismus (1).

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Gertraud Schwillo

Vertrieb: VKG Verlagvertriebs KG
Brieffach 4000, 20086 Hamburg

Importeur für Österreich
BAZAR Zeitungs- und
Verlagsges. m. b. H. & Co. KG
Postfach 1041, A-1041 Wien
Telefon: + 43 1 5014721
Abonnenten-Service und Nachbestellungen:
Telefon: +43 6246 8825380

Einzelheftbestellungen
Pressevertrieb Nord KG
Schnackenburgallee 11, 22525 Hamburg
Telefon: 040 85369-140, Fax -141, E-Mail:
Einzelheft@pvn.de, www.einzelheft.pvn.de

Abonnenten-Service
VKG Verlagvertriebs KG, 20078 Hamburg
Telefon: 0180 5 313939 – 12,4 ct./Min.
Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen und vieles mehr jetzt auch bequem im Internet unter http://kundenservice.bauerverlag.de

Abonnements-Bestellungen
Telefon: 0180 5 301417 – 12,4 ct./Min.
Fax 040 3019-8182

Verlagsleitung: Olaf Köhnke

Anzeigen: Bauer Media KG, Brieffach 3905, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg. Anzeigenleitung: Nina Rademacher, Tel. 040 3019 -3075. Verantw. f. d. Inhalt: Viola Schwarz. Verantw. f. d. Struktur: Gunda Meyer. Anzeigenpreisliste: Nr. 17 vom 1. Jan. 2003

Reproduktion
Hirte Medien-Service GmbH & Co. KG
Borsteler Chaussee 85–99 a, 22453 Hamburg

Druck
VPM Druck KG, Karlsruher Straße 31
76437 Rastatt, www.vpm-druck.de

Verkaufspreis: 2,55 €, Auslandspreise: Belgien 3,00 €; Frankreich 3,55 €; Großbritannien £ 3,25; Italien 3,65 €; Kanarische Inseln 3,85 €; Luxemburg 3,00 €; Österreich 2,95 €; Portugal 3,70 €; Schweiz sfr 5,20; Spanien 3,70 €; Tschechische Republik kc 112,-

Printed in Germany

Bezugsquellen-Nachweis

Arzberg/SKV-Arzberg-Porzellan GmbH
95706 Schirnding, Tel. 09233 403-0
www.skv-arzberg.com
ASA-Selection Wohnaccessoires Handels GmbH, 56203 Höhr-Grenzhausen
Tel. 02624 189-0, www.asa-selection.com
Auerhahn Bestecke GmbH, 72206 Altensteig
Tel. 07453 9468-0, www.auerhahn-bestecke.de
Heinrich Berndes Haushaltstechnik GmbH + Co. KG, 59757 Arnsberg
Tel. 02932 475-0, www.berndes.com/de
Peter Bodum GmbH, 24559 Kaltenkirchen
Tel. 04191 9983-0, www.bodum.com
Braun GmbH, 61476 Kronberg
Tel. 06173 30-0, www.braun.de
BSF, über **Wilkens & Söhne,** 28309 Bremen
Tel. 0421 4103-0, www.wilkens-design.de
Cilio Tisch-Accessoires GmbH, 42699 Solingen, Tel. 0212 65825-0, www.cilio.de
Clou & Classic GmbH, 31303 Burgdorf
Tel. 05136 8891-0, www.clouclassic.de
The Denby Pottery Company LTD. Deutschland, 82538 Geretsried
Tel. 08171 499-40, www.denby.de
Design House GmbH
53501 Grafschaft-Gelsdorf, Tel. 02225 9914-0
www.design-house.de
Gmundner Keramik Manufaktur Ges. m. b. H.
A-4810 Gmunden, Tel. 0043 7612 7860
www.gmundner-keramik.at
Guzzini Fratelli Deutschland GmbH
82152 Planegg, Tel. 089 89544774
www.fratelliguzzini.com
IHR – Ideal Home Range Deutschland
49628 Essen/Oldenburg, Tel. 05434 81-0
www.idealhomerange.de
Jenaer Glas, über **Schott Jenaer Glas GmbH**, 07745 Jena, Tel. 03641 681-888
www.jenaerglas-shop.de
Kahla/Thüringen Porzellan GmbH
07768 Kahla, Tel. 036424 79-0
www.kahlaporzellan.com
Krups GmbH, 42719 Solingen
Tel. 0212 387-0, www.krups.de
Küchenprofi GmbH & Co. KG, 42699 Solingen
Tel. 0212 6582-0, www.kuechenprofi.de
Le Creuset GmbH, 73274 Notzingen
Tel. 07021 9749-0, www.lecreuset.com
Leonardo, über **Glaskoch B. Koch jr. GmbH + Co. KG,** 33003 Bad Driburg
Tel. 05253 86-0, www.leonardo.de
Love Plates, über **Plates GmbH Europe**
33006 Bad Driburg
Tel. 05253 940484, www.plates.de
Luminarc, erhältlich in großen Kaufhäusern
Marc Aurel, über **F. X. Nachtmann Bleikristallwerke GmbH,** 92657 Neustadt
Tel. 09602 30-0, www.nachtmann.de
Mercantile Home Accessories Edgar Lindenau GmbH, 82152 Planegg
Tel. 089 899140-0, www.mercantile.de
PPD Paperproducts Design GmbH, 53340 Meckenheim, Tel. 02225 9935-0, www.ppd.tv
Revol, über **Cilio Tisch-Accessoires GmbH** (Adresse siehe dort), www.revol-porcelaine.fr
Sagaform AB/GmbH, SE-50752 Borås
Tel. 0046 33 233800, www.sagaform.com
Christian Seltmann GmbH, 92637 Weiden
Tel. 0961 204-0, www.seltmann-weiden.com
Siemens-Electrogeräte GmbH
81739 München, Tel. 089 4590-09
www.siemens-hausgeraete.de
Silit Werke GmbH & Co. KG, 88498 Riedlingen
Tel. 07371 189-0, www.silit.de
Tefal/Groupe SEB Deutschland GmbH
63067 Offenbach, Tel. 069 850075
www.tefal.de
Thomas/Rosenthal AG, 95100 Selb
Tel. 09287 72-0, www.rosenthal.de
Toppits, über **Melitta Haushaltsprodukte GmbH & Co. KG,** 32427 Minden
Tel. 0571 86-0, www.toppits.de
Villeroy & Boch AG, 66688 Mettlach
Tel. 06864 81-0, www.villeroy-boch.com
Waechtersbacher Keramik, 63636 Brachttal
Tel. 06053 801-0, www.waechtersbach.com
Erste Bayreuther Porzellanfabrik Walküre Siegmund Paul Meyer GmbH, 95445 Bayreuth
Tel. 0921 78930-0, www.walkuere.de
Wedgwood GmbH, 95100 Selb
Tel. 09287 8900-0, www.wedgwood.de
WMF Württembergische Metallwarenfabrik GmbH, 73309 Geislingen/Steige
Tel. 07331 25-1, www.wmf.de

Das stärkt Ihre Abwehrkräfte

Fit durch den Winter

Gerade jetzt ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Schnupfen & Co. mit Genuss ein Schnippchen schlagen



Wintersalat mit Linsen-Vinaigrette



Wintersalat mit Linsen-Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen:

- 75 g Walnusskerne
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1–2 EL Oliven- oder Keimöl
- 100 g rote Linsen
- Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker
- 2 große Orangen
- 100–125 g Feldsalat
- 3 Chicorée (à ca. 200 g)
- 6–8 EL Weißwein-Essig
- 75 g Comté- oder Parmesan-Käse
- evtl. Minze und unbehandelte Orange zum Garnieren

1 Nüsse grob hacken. Evtl. ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Öl im Topf leicht erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Linsen abspülen und zugeben. 400 ml Wasser und Salz zufügen. Aufkochen und zugedeckt 6–8 Minuten garen. Vom Herd ziehen, abkühlen lassen.

2 Orangen schälen, dabei evtl. die weiße Haut mit entfernen. Orangen halbieren und in Scheiben schneiden. Feldsalat und Chicorée putzen, waschen. Vom Chicorée evtl. einige äußere Blätter ablösen. Rest Chicorée in Streifen schneiden.

3 Essig unter die Linsen rühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker pikant abschmecken. Käse mit einem Sparschäler in Späne hobeln oder in dünne Scheiben schneiden.

4 Orangen, Feldsalat, Chicoréestreifen, Käse, Nüsse und Linsen-Vinaigrette mischen. Teller mit Chicoréeblättern auslegen. Salat darauf anrichten, garnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 400 kcal / 1680 kJ
E 19 g, F 21 g, KH 30 g

Gegen Bakterien & Co.



In Walnüssen sowie in den Segmenthäutchen von Orangen stecken Polyphenole und Flavonoide. Sie verstärken die Vitamin-C-Wirkung und wirken antibakteriell

Wok-Gemüse mit Steakstreifen

Zutaten für 3–4 Personen:

- 500 g Broccoli
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 rote Paprikaschoten
- 200 g Mungo- oder Sojabohnen-Keimlinge
- 250–300 g Beef- od. Kluftsteak
- 200 g asiatische Weizennudeln
- 2–3 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- gemahlener Ingwer
- 150–200 g TK-Erbsen
- 2 EL Sesam, 4–5 EL Sojasoße
- ½–1 TL Sambal Oelek

Schale: Mercantile; Wok: Küchenprofi; Teller: Villeroy & Boch; Besteck: BSF



Wok-Gemüse mit Steakstreifen

1 Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 3–4 Minuten dünsten. Abtropfen lassen.

2 Zwiebel schälen, würfeln. Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Keimlinge abspülen, abtropfen lassen. Fleisch trockentupfen und in Streifen schneiden.

3 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen (s. Packungsanweisung). 1 EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

4 1–2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Paprika und Zwiebel darin unter ständigem Wenden 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Ingwer würzen. Erbsen, Keimlinge, Broccoli und Sesam zufügen und alles weitere 2–3 Minuten braten. Fleisch wieder zufügen. Mit Sojasoße, Sambal und evtl. Salz abschmecken. Nudeln abtropfen lassen und dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 410 kcal / 1720 kJ
E 27 g, F 11 g, KH 49 g

EXTRA-TIPP

Wenn Sie statt Mungo- die größeren Sojakeimlinge nehmen, 3–4 Min. länger braten

So kurbeln Sie Ihr Immunsystem an

Abwehrkräfte kann man essen! Lesen Sie hier, welche Stoffe unser Körper braucht und worin sie enthalten sind

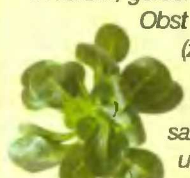


Unterstützen Sie Ihr Immunsystem mit Vitalstoffen. Den optimalen Schutz vor Grippe & Co. bieten die ***Vitamine A, C und E*** *sowie* ***Carotinoide,*** *kombiniert mit den Spurenelementen* ***Zink*** *und* ***Selen.*** *Diese Antioxidantien schützen als „Bodyguards" Ihre Zellen. Sie fangen freie Radikale ab und machen sie unschädlich. Und sie sorgen für die Bildung funktionsfähiger Immunzellen und deren bestmögliche Versorgung. Ihr Körper braucht diese Stoffe täglich. Hierin steckt reichlich davon:*



Vitamin A *ist in tierischen Produkten wie Leber, Käse, Quark, Eigelb, Thunfisch und Hähnchen enthalten.*

Carotinoide *(z. B. Beta-Carotin und Lycopin) sind Farbstoffe in rotem, gelbem und grünem Obst und Gemüse (z. B. Möhren, Spinat, Kohl, Chicorée, Feldsalat, Tomaten und Paprika).*



Reich an ***Vitamin C*** *sind vor allem frisches Obst (Zitrusfrüchte, Kiwis, Beeren) und Gemüse (Paprika, Kohl, Spinat, Porree, Sauerkraut), Kartoffeln und Kräuter.*



Gute ***Vitamin-E-Lieferanten*** *sind Öle (Keimöle, Sonnenblumen-, Distel- und Olivenöl), Nüsse und Samen, Soja, Keimlinge und einige Gemüse (Paprika, Grünkohl und Schwarzwurzeln).*



Zink *ist in Innereien, Fleisch, Thunfisch, Käse, Hülsenfrüchten und Getreide enthalten.*

Selen-Quellen *sind Fisch, Leber, Getreide, Hülsenfrüchte, Weißkohl, Kartoffeln, Champignons.*

Wichtig: Treiben Sie's bunt, denn die Schutzstoffe sind erst im Team unschlagbar. So brauchen Sie keinerlei Vitamintabletten.

Noch mehr nützliche Tipps

Bringen Sie öfter mal rohes Sauerkraut auf den Tisch. Es enthält nicht nur viel Vitamin C, sondern sorgt durch Milchsäurebakterien für eine abwehrstarke Darmflora.

Wichtig: reichlich trinken, damit die Schleimhäute trotz trockener Heizungsluft feucht bleiben. Am besten Mineralwasser, Säfte (s. S. 39), Kräuter- und Früchtetee. Auch schwarzer und grüner Tee sind erlaubt, da sie immunstärkende Inhaltsstoffe enthalten.



Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft: Joggen, Radfahren oder ein Spaziergang bringen den Stoffwechsel in Schwung und mobilisieren das Immunsystem.

Essen Sie sich glücklich. Bananen liefern z. B. das Glückshormon Serotonin. Das macht Sie stark gegen Viren & Co.

Mit vielen Vitaminen & Mineralstoffen

Fit durch den Winter



Fischfilet in Eihülle zu Rahm-Spinat



Fischfilet in Eihülle zu Rahm-Spinat

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Rotbarschfilet
- 2 EL Zitronensaft
- 750 g kleine Kartoffeln
- 750 g Blattspinat
- 200 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 3–4 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- Salz, weißer Pfeffer
- 5–7 EL Schlagsahne
- 2 Eier
- ca. 4 EL Mehl
- evtl. Zitrone und Dill zum Garnieren

1 Fisch waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen. Kartoffeln waschen und in Wasser zugedeckt ca. 15 Minuten kochen. Anschließend abschrecken und schälen.

2 Spinat putzen, waschen. Pilze putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

3 Knoblauch in 1 EL heißem Öl andünsten. Pilze zufügen und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat tropfnass zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Sahne verfeinern, aufkochen und abschmecken. Kartoffeln längs halbieren. In 1 EL heißem Öl rundherum braten.

4 Eier verquirlen. Fisch salzen. Im Mehl wenden, abklopfen. Dann in den Eiern wenden. 1–2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin pro Seite ca. 3 Minuten braten. Alles anrichten, evtl. garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 490 kcal / 2050 kJ
E 41 g, F 21 g, KH 32 g

Geschirr: Kahla



Vitamin D für Knochen & Immunsystem

Bei Sonnenlicht kann unser Körper selbst Vitamin D bilden. An trüben Tagen sind Champignons, Fisch, Butter/Margarine, Eigelb und Käse gute Spender

Weißkohl „indisch" mit Bananen

Zutaten für 4 Personen:

- ½ Weißkohl (ca. 800 g)
- 3 mittelgroße Möhren (300 g)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 50 g Rosinen
- 3 EL Butter/Margarine
- 75 g Erdnusskerne
- ca. 2 EL Curry
- 1–2 TL Gemüsebrühe
- 2 kleine Bananen (ca. 250 g)
- 1 EL Speisestärke
- 150–200 g Sahnejoghurt
- Salz, weißer Pfeffer
- evtl. Petersilie zum Garnieren



Weißkohl „indisch" mit Bananen

1 Weißkohl putzen, waschen und in Stücke schneiden. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Rosinen waschen, abtropfen lassen. 2 EL Fett in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Erdnüsse darin anbraten. Mit Curry bestäuben und kurz anschwitzen. Mit 300 ml Wasser ablöschen, Brühe einrühren. Kohl, Möhren und Rosinen zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

3 Bananen schälen. Erst quer und dann längs halbieren. In 1 EL heißem Fett von beiden Seiten kurz anbraten.

4 Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. In den Weißkohl rühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Pfanne vom Herd ziehen. 100 g Joghurt unterrühren (nicht mehr kochen!). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Weißkohl mit Bananen und je einem kleinen Klecks Joghurt anrichten. Mit Curry bestäuben und evtl. garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 330 kcal / 1380 kJ
E 8 g, F 18 g, KH 32 g

Natürliche Antibiotika

Das typische Aroma von Kohl wird durch Senföle hervorgerufen. Diese beugen Infektionen vor.

Neue Produkte und wertvolle Infos



Im Schongang

Noch schneller als herkömmliche Schnellkochtöpfe: Dank eines Vakuums gart der Clipso Control besonders vitaminschonend. Ab ca. 190 €; Tefal

Fruchtsaft bringt Sie in Schwung

1 Glas Saft kann prima eine Portion Obst oder Gemüse ersetzen. Probieren Sie mal einen Mix aus ¼ l Orangensaft, 3 EL Saft aus Trockenpflaumen und je 1 EL Sanddorn- und Zitronensaft. Tolle Vitaminbombe!





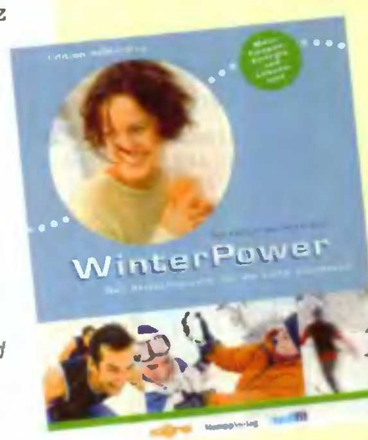
Vielfalt für Groß & Klein

Die stecken voller Vitalstoffe: Möhren-, Rote-Bete- und Sauerkrautsaft, Schwarze-Johannisbeer-Trunk & Co.; Schneekoppe

„Beerenstark"

Probiotische Milchprodukte unterstützen die Darmflora bei der Abwehr. Neu: Actimel Erdbeere. 4er-Pack ca. 1,60 €; Danone





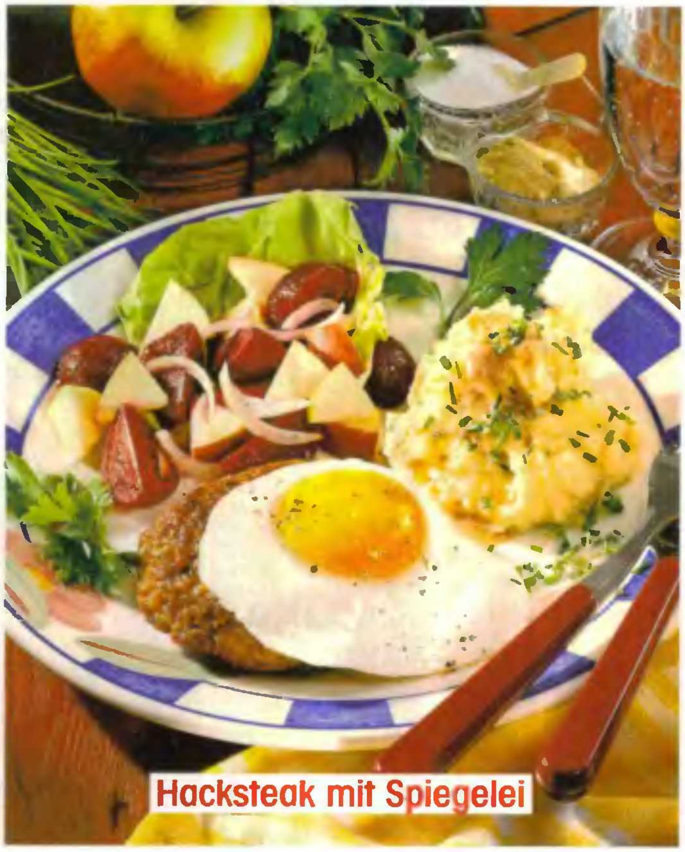
Aktueller Buch-Tipp

Wie Sie dem Winterblues entkommen und im Handumdrehen neue Kraft schöpfen, zeigt Ihnen das Buch WinterPower. Stellen Sie sich aus Ernährung, Bewegung, Entspannung Ihr persönliches Programm zusammen. 9,90 €; Hampp Verlag

Im nächsten Heft: Brot & Aufstriche

Extra für Diabetiker

mit wichtigen Tipps & Infos



Hacksteak mit Spiegelei



Saftiger Ananaskuchen

Hacksteak mit Spiegelei

Zutaten für 1 Person:

- 160 g geschälte Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Essig, 2 TL Öl
- 1 geschälte Zwiebel
- 50 g geschälter Apfel
- 100 g eingelegte Rote Bete (für Diabetiker)
- 100 g Rinderhackfleisch
- 1 EL (10 g) Magerquark
- 1 Ei (Gr. S)
- etwas Schnittlauch und Kresse
- 4 EL fettarme Milch
- evtl. Salat zum Garnieren

1 Kartoffeln waschen und in Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten kochen.

2 Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 1 TL Öl darunter rühren. Zwiebel halbieren. Apfel und Rote Bete in Stücke und eine halbe Zwiebel in Spalten schneiden. Alles mit der Marinade mischen und etwas ziehen lassen.

3 Rest Zwiebel fein würfeln. Mit Hack und Quark verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein flaches Hacksteak formen. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Steak darin pro Seite ca. 5 Minuten braten. Ei mit in der Pfanne als Spiegelei braten.

4 Kräuter waschen und fein schneiden. Kartoffeln abgießen. Milch zugießen und alles fein zerstampfen. Abschmecken. Alles anrichten und mit Kräutern bestreuen. Evtl. garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 440 kcal / 1840 kJ
E 32 g, F 23 g, KH 23 g
ca. 3 BE

EXTRA-TIPP

Da handelsübliche Rote Bete mit nicht mal wenig Zucker eingelegt werden, sollten Diabetiker besser ein Produkt mit Süßstoff kaufen.

Saftiger Ananaskuchen

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- Fett und Grieß für die Form
- 1 Glas (370 ml) Ananas in Stücken (für Diabetiker)
- 125 g weiche Butter/Margarine
- 120 g + 60 g Diabetiker-Süße
- einige Tropfen Zitronenaroma
- 2 Eier (Gr. M), 240 g Mehl
- 1 geh. TL Backpulver
- 7 EL (50 g) Kokosraspel
- 10 EL (100 g) ungesüßte Kokosmilch

1 Kastenform (ca. 25 cm lang, mind. 1½ l Inhalt) fetten, mit Grieß ausstreuen. Ananas abtropfen, kleiner schneiden.

2 Fett, 120 g Süße und Aroma cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver und 5 EL Kokosraspel mischen. Im Wechsel mit 6 EL Kokosmilch unterrühren. Ananas unterheben.

3 Teig in die Form füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 45 Minuten backen. In der Form etwas abkühlen, dann stürzen und auskühlen lassen.

4 60 g Süße und restliche Kokosmilch glatt rühren. Kuchen damit bestreichen. 2 EL Kokosraspel darüber streuen. Trocknen lassen.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Wartezeit ca. 4 Std.
Stück ca. 230 kcal / 960 kJ
E 3 g, F 11 g, KH 29 g
ca. 2 BE

EXTRA-TIPPS

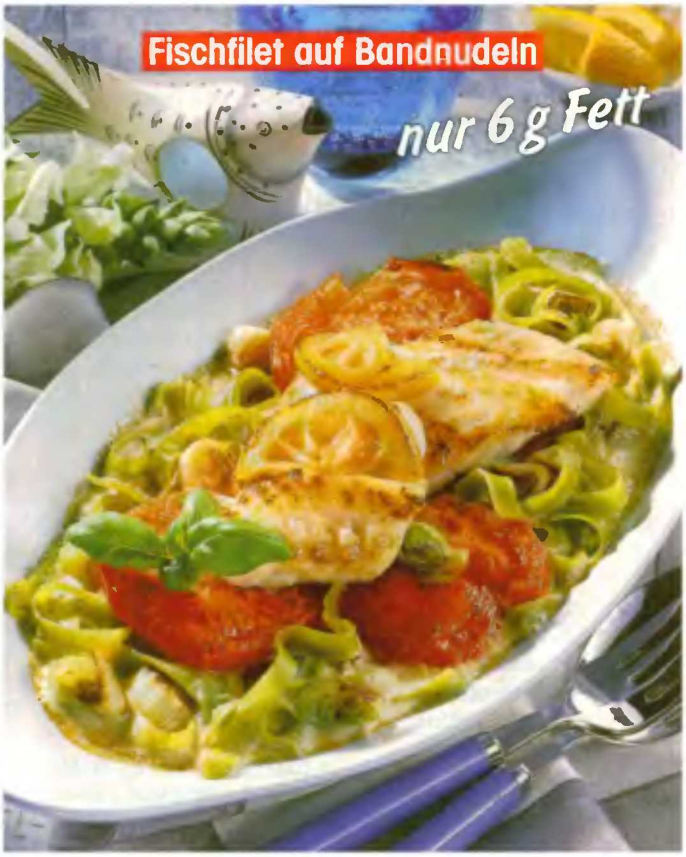
Ungesüßte Kokosmilch gibts im Supermarkt bei den internat. Spezialitäten sowie im Asia-Laden. 100 g liefern ca. ½ BE. Reste z. B. im Eiswürfelbehälter einfrieren. Toll für Suppen.

Gut verpackt bleibt der Kuchen 2–3 Tage saftig. Oder portionsweise in Alufolie wickeln und einfrieren.

Leicht & kalorienarm

Leckeres mit wenig Fett

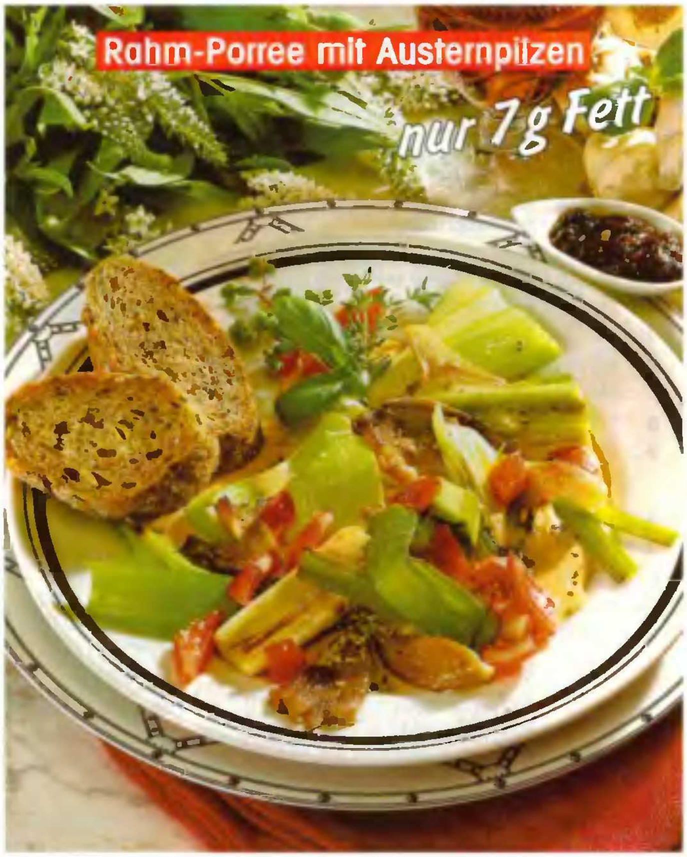
Fischfilet auf Bandnudeln



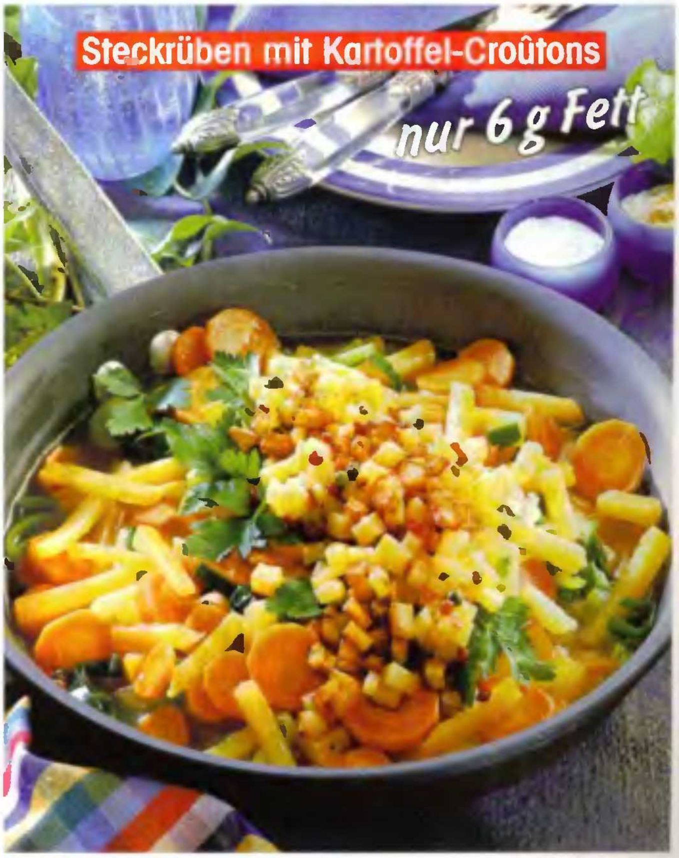
Geschnetzelte Leber zu Chicorée



Rahm-Porree mit Austernpilzen



Steckrüben mit Kartoffel-Croûtons



Leicht & kalorienarm

Leckeres mit wenig Fett

Geschnetzelte Leber zu Chicorée

Zutaten für 1 Person:

- 175 g Kartoffeln, Salz
- 1 großer Chicorée
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 g Leber (z. B. Kalbs- oder Rinderleber)
- 1 TL Öl, Pfeffer
- 1–2 TL Zitronensaft
- etwas Gemüsebrühe
- etwas frischer oder getrockneter Rosmarin
- evtl. Zitronenspalten und Rosmarin zum Garnieren

1 Kartoffeln schälen und waschen. In Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten kochen.

2 Chicorée putzen, waschen und längs halbieren. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Leber abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

3 ½ TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Leber darin unter Wenden 2–3 Minuten goldbraun braten. Zwiebel zufügen und kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und warm stellen.

4 ½ TL Öl im heißen Bratfett erhitzen. Chicorée darin anbraten. Mit Zitronensaft und ca. 150 ml Wasser ablöschen, aufkochen. Mit Brühe und Rosmarin würzen. Zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren. Kartoffeln abgießen. Alles anrichten und evtl. garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 350 kcal / 1470 kJ
E 26 g, F 9 g, KH 39 g

EXTRA-TIPP

100 g Leber enthalten nur 4 g Fett, aber 360 (!) mg Cholesterin. Wer also auch cholesterinarm essen will, sollte sie durch 100 g Rindersteak ersetzen.

Fischfilet auf Bandnudeln

Zutaten für 1 Person:

- 50 g Bandnudeln (z. B. grüne)
- Salz, Pfeffer
- 2 Lauchzwiebeln
- 125 g Fischfilet (z. B. Seelachs oder Kabeljau)
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Öl
- 7 EL fettarme Milch
- 1 TL heller Soßenbinder
- 1 mittelgroße Tomate
- evtl. unbeh. Zitronenspalten

1 Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen.

2 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in grobe Ringe schneiden. Fischfilet waschen, trockentupfen und halbieren. Mit Zitronensaft beträufeln und würzen.

3 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilet darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen und beiseite stellen.

4 Lauchzwiebeln im heißen Bratfett andünsten. Milch zugießen und aufkochen. Soßenbinder einrühren und ca. 2 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abtropfen lassen und mit der Soße mischen. In einer Auflaufform verteilen.

5 Tomate waschen, in dicke Scheiben schneiden und auf die Nudeln legen. Fischfilet und Zitronenspalten darauf legen. Alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 10 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 380 kcal / 1590 kJ
E 32 g, F 6 g, KH 47 g

Steckrüben mit Kartoffel-Croûtons

Zutaten für 1 Person:

- ½ kl. Steckrübe (ca. 400 g)
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 kl. Stange Porree (Lauch)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Öl
- 1 TL Gemüsebrühe
- evtl. ½–1 TL eingelegter grüner Pfeffer (Glas)
- 1 kleines Lorbeerblatt
- 175 g Kartoffeln, Salz
- 3–4 Stiele Petersilie, Pfeffer

1 Steckrübe schälen, waschen und in feine Stifte schneiden. Möhre schälen, Porree putzen. Beides waschen und fein schneiden. Knoblauch schälen, hacken.

2 Knoblauch in ½ TL heißem Öl andünsten. Gemüse kurz mitdünsten. Ca. 200 ml Wasser, Brühe, grünen Pfeffer und Lorbeer zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten.

3 Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen, fein würfeln und trockentupfen. ½ TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 10 Minuten rundherum goldbraun rösten. Mit Salz würzen.

4 Petersilie waschen und abzupfen. Steckrüben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie und Kartoffelwürfeln bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 230 kcal / 960 kJ
E 10 g, F 6 g, KH 32 g

EXTRA-TIPP

Die übrige Steckrübe hält sich im Gemüsefach ca. 1 Woche. Kochen Sie daraus ein kleines Süppchen. Dafür Zwiebel und Steckrübe in 1 TL Öl andünsten und mit Brühe garen. Evtl. pürieren und mit reichlich Petersilie bestreuen.

Rahm-Porree mit Austernpilzen

Zutaten für 1 Person:

- 1 Stange Porree (Lauch; 300 g)
- 100 g Austernpilze
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ TL Öl
- 2 EL (40 g) Frischkäse mit Buttermilch (8 % Fett)
- Salz
- 1 Msp. Sambal Oelek oder Cayennepfeffer
- 1 kleine Tomate
- 2 Scheiben (50 g) Vollkorn-Baguette

1 Porree putzen, waschen und in breite Stücke schneiden. Pilze putzen und abreiben. Knoblauch schälen, fein würfeln.

2 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch darin glasig dünsten. Porree und Pilze zufügen und 5–7 Minuten braten. Ca. ⅛ l Wasser und Frischkäse einrühren. Aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln.

3 Gemüse mit Salz und Sambal Oelek abschmecken. Tomate waschen, vierteln und evtl. entkernen. Fein würfeln und darüber streuen. Baguette dazuessen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 250 kcal / 1050 kJ
E 15 g, F 7 g, KH 29 g

EXTRA-TIPP

Den Rahm-Porree kann man noch gut mit Schinken anreichern. Neu und extrem mager ist der mild geräucherte rohe Schinken „Leichter Genuss" mit nur 3 g Fett/100 g. Er wird aus der Oberschale geschnitten und hat keinen Fettrand. 80 g ca. 2 €; v. Abraham.



kcal = Kilokalorien / kJ = Kilojoule / E = Eiweiß / F = Fett / KH = Kohlenhydrate / BE = Broteinheit

Vorspeisen & Snacks









Vorspeisen & Snacks

Gratinierte Frikadellen-Baguettes

Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Stiele frischer oder etwas getrockn. Majoran
- 200 g gemischtes Hack
- 1 TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer (z. B. bunter)
- 2 TL Öl
- 4 Scheiben (100 g) Schnittkäse (z. B. Raclette-Käse)
- 2 kleine Tomaten
- 8 Scheiben Baguette
- 1–2 EL Remoulade
- 1 TL Essig, etwas Zucker
- einige Salatblätter (z. B. Eichblatt-Salat)

1 Zwiebel schälen, hacken. Majoran waschen, abzupfen und fein schneiden. Mit Hack, Tomatenmark, Hälfte Zwiebel, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse 8 kleine Frikadellen formen. In 1 TL heißem Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

2 Käsescheiben diagonal halbieren. Tomaten waschen und in 8 Scheiben schneiden. Brotscheiben jeweils dünn mit Remoulade bestreichen, mit 1 Tomatenscheibe, 1 Frikadelle und ½ Käsescheibe belegen.

3 Brote auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 6–8 Minuten überbacken.

4 Restliche Zwiebel, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 1 TL Öl darunter rühren. Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Brote mit Salat und Soße anrichten.

Getränk: kühles Mineralwasser oder Bier.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 290 kcal / 1210 kJ
E 21 g, F 16 g, KH 14 g

Currysuppe mit Hähnchen-Spießen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 kleine Paprikaschoten (z. B. grün und rot)
- 2 Hähnchenfilets (350 g)
- 2 EL Öl, Salz, Pfeffer
- 2–3 TL Curry
- 1 leicht geh. EL (15 g) Mehl
- 75–100 g Doppelrahm-Frischkäse
- Petersilie zum Garnieren
- 4–6 Holzspieße

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen und grob würfeln. Fleisch waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden.

2 Paprika und ca. die Hälfte Fleisch abwechselnd auf Holzspieße stecken. Spieße und übriges Fleisch im heißen Öl rundherum ca. 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und warm stellen.

3 Zwiebel im heißen Bratfett andünsten. Erst Curry, dann Mehl darin anschwitzen. ¾ l Wasser einrühren und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten köcheln.

4 Frischkäse in die Suppe rühren. Hähnchenwürfel hineingeben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garnieren. Spieße darauf legen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 250 kcal / 1050 kJ
E 22 g, F 16 g, KH 3 g

EXTRA-TIPP

Diese Suppe können Sie gut vorbereiten. Dafür Suppe und Spieße komplett zubereiten und vorm Servieren bei mittlerer Hitze erwärmen bzw. aufbraten. Oder Spieße nur vorbereiten, zugedeckt kalt stellen und frisch braten.

Schinken-Wraps mit Krautsalat

Zutaten für 4 Stück:

- 1 TL Gemüsebrühe
- 50 g rote Linsen
- 2–3 Stiele Petersilie
- 2 große Möhren
- 200 g Weißkrautsalat
- 2 EL Vollmilch-Joghurt
- Salz, weißer Pfeffer
- 8 Weizen-Tortillas (z. B. mit Kräutern; ca. 340 g)
- 8 dünne Scheiben (à ca. 20 g) gekochter Schinken
- evtl. Pergamentpapier und Holzspießchen

1 200 ml Wasser und Brühe aufkochen. Linsen kurz abspülen und in der Brühe zugedeckt 8–10 Minuten garen. Abtropfen lassen.

2 Petersilie waschen, abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Beides mit Linsen und Krautsalat mischen. Zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen. Joghurt darunter rühren und alles abschmecken.

3 Jeweils 2 Fladen leicht überlappend aufeinander legen. Mit je 2 Schinkenscheiben und Salat belegen. Von der schmalen Seite her fest aufrollen, dabei eine Seite etwas nach innen einschlagen. Geschlossene Seite mit Pergamentpapier umwickeln und feststecken. Mit Petersilie garnieren.

Getränk: kühle Saftschorle.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
(ohne Wartezeit)
Stück ca. 300 kcal / 1260 kJ
E 19 g, F 5 g, KH 42 g

EXTRA-TIPP

Die Wraps sind auch ein abwechslungsreicher Pausen-Snack für Kinder, den sie in der Brotbox mitnehmen können.

Kartoffelsalat mit Matjes

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g fest kochende Kartoffeln, Salz, Pfeffer
- 2 EL Essig-Essenz
- 1 EL + etwas Zucker
- 1 kleine Knolle Rote Bete (ca. 150 g)
- 2 Zwiebeln (z. B. rote)
- 4 EL Salat-Mayonnaise
- 2–3 Matjesfilets (250 g)
- 1 kleiner Kopf Radicchio
- ½ kleine Salatgurke
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 EL Zitronensaft

1 Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen.

2 Ca. ¼ l Salzwasser, Essig-Essenz und 1 EL Zucker aufkochen. Rote Bete schälen, waschen und darin zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Herausheben, abkühlen lassen. Fond aufbewahren.

3 Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Im heißen Fond ca. 2 Minuten garen. Herausheben.

4 Ca. 8 EL Fond auskühlen lassen. Mit Mayonnaise verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

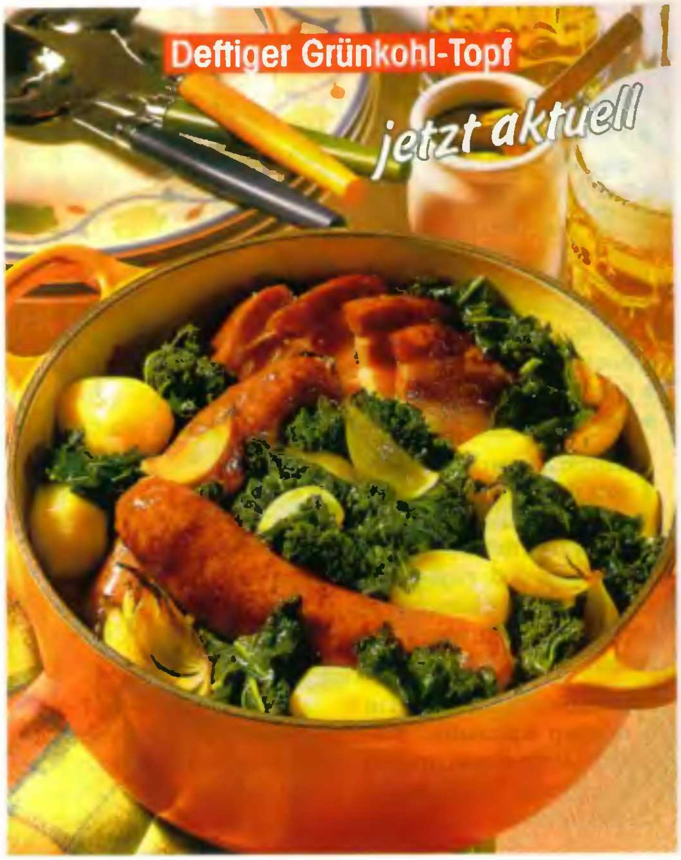
5 Matjes abspülen und in Stücke schneiden. Radicchio putzen, waschen und klein zupfen. Gurke waschen. Rote Bete in Spalten, Gurke und Kartoffeln in Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Alles mit der Salatsoße mischen. Dazu schmeckt Brot.

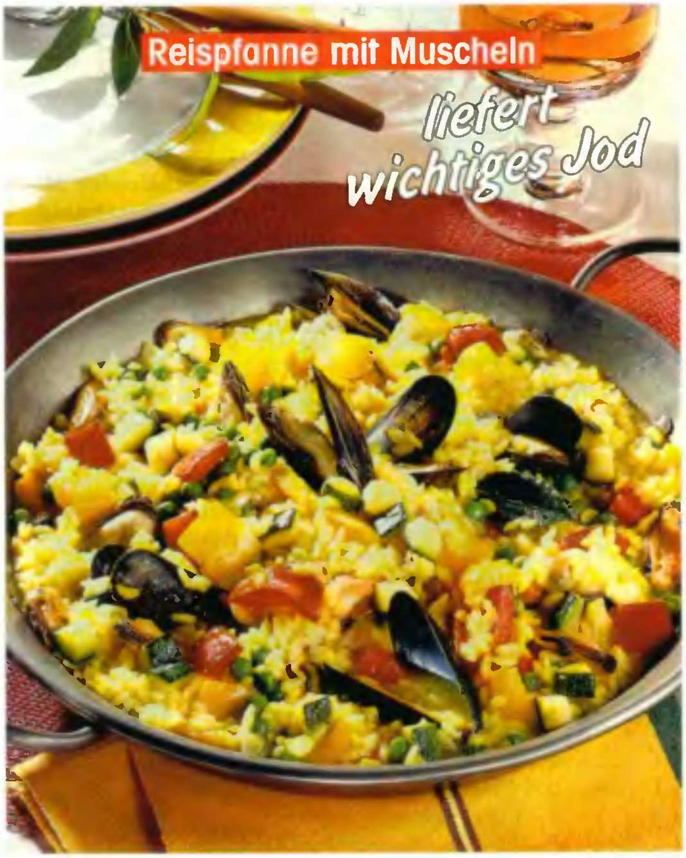
Getränk: eiskalter Aquavit.

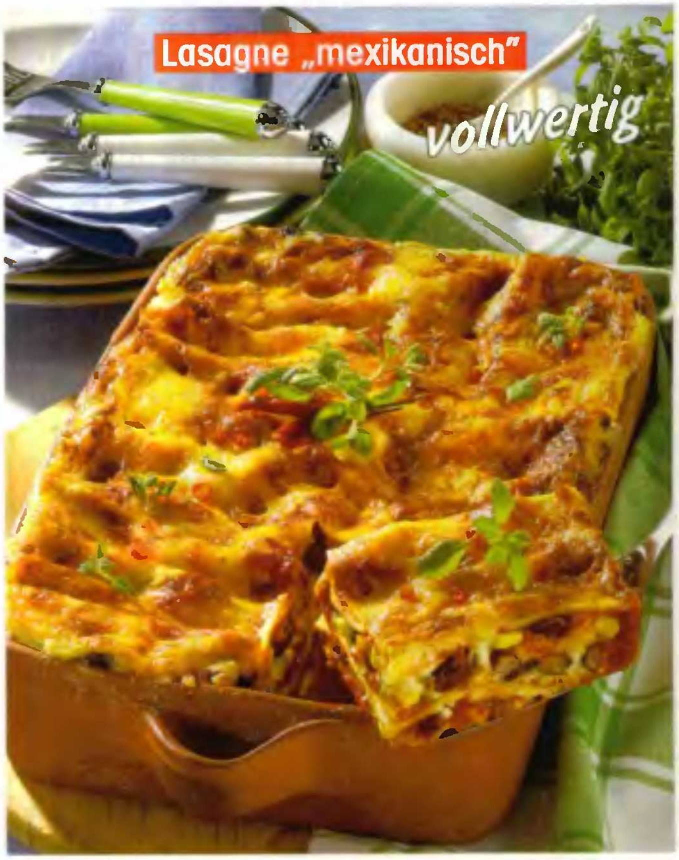
Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
(ohne Wartezeit)
Portion ca. 310 kcal / 1300 kJ
E 11 g, F 17 g, KH 25 g

Hauptgerichte mit und ohne Fleisch









Hauptgerichte mit und ohne Fleisch

Deftiger Grünkohl-Topf

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Beutel (1 kg) geputzter Grünkohl
- 3–4 Zwiebeln
- 1 EL Butterschmalz
- 150–200 g geräucherter durchwachsener Speck
- 600 g kleine Kartoffeln
- 3–4 Mettenden oder Kochwürste (ca. 300 g)
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker
- evtl. 2–3 TL klare Brühe

1 Grünkohl verlesen, von den dicken Rippen zupfen und gründlich waschen. In einen Topf mit etwas Wasser geben und zugedeckt zusammenfallen lassen. Gut abtropfen lassen, etwas abkühlen und grob hacken.

2 Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Grünkohl darin kurz andünsten. Ca. 1 ½ l Wasser angießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 1 ½ Stunden köcheln. Speck nach ca. 30 Minuten zufügen und mitgaren.

3 Kartoffeln schälen und waschen. Mit den Mettenden nach ca. 1 Stunde zum Kohl geben und mitgaren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und evtl. Brühe abschmecken. Speck in Scheiben schneiden und auf dem Grünkohl-Topf anrichten.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit 2 ¼ Std.
Portion ca. 720 kcal / 3020 kJ
E 32 g, F 50 g, KH 29 g

EXTRA-TIPP

So wird der Grünkohl-Topf leicht sämig: eine rohe Kartoffel hineinreiben oder 1–2 EL Haferflocken einrühren. Ca. 10 Minuten mitgaren.

Brathähnchen mit Wurzelgemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 1 küchenfert. Hähnchen (ca. 1,3 kg), Salz, Pfeffer
- ⅛ l Hühnerbrühe
- 700 g Teltower Rübchen
- 300 g Möhren
- 5–7 EL Orangensaft
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 Bund Petersilie

1 Hähnchen waschen, trockentupfen und von innen und außen salzen und pfeffern. Auf der Fettpfanne im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 1 ¼ Stunden braten. Nach und nach Brühe angießen. Hähnchen öfter beschöpfen.

2 Gemüse schälen und waschen. Rübchen längs halbieren. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Möhren in Scheiben schneiden. Ca. 15 Minuten mitgaren.

3 Orangensaft und Honig verrühren. Ca. 15 Minuten vor Ende der Bratzeit Hähnchen öfter damit bestreichen. Petersilie waschen und, bis auf etwas, fein hacken.

4 Hähnchen warm stellen. Bratensatz mit wenig Wasser lösen, abschmecken. Gemüse abgießen. Mit Hähnchen und Fond anrichten. Mit Petersilie bestreuen und garnieren. Dazu: Salzkartoffeln.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit 1 ½ Std.
Portion ca. 490 kcal / 2050 kJ
E 50 g, F 23 g, KH 17 g

EXTRA-TIPP

Teltower Rübchen gibts von Oktober bis Anfang Februar z. B. beim Gemüsehändler und auf Märkten. Rüben mit rissiger Schale liegen lassen. Ersetzen kann man sie durch Blumenkohl oder Kohlrabi.

Lasagne „mexikanisch"

Zutaten für 6 Personen:

- 2 Zwiebeln, 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- Salz, Cayennepfeffer
- je 1 Dose (à 425 ml) Mais und Kidney-Bohnen
- 3 leicht geh. EL (45 g) Mehl
- 2 EL (40 g) + etwas Butter/ Margarine
- 200 g Schlagsahne
- 1 geh. TL Gemüsebrühe
- weißer Pfeffer
- 125 g Gouda-Käse
- 9 Lasagneplatten

1 Zwiebeln schälen, würfeln und im heißen Öl andünsten. Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Tomaten samt Saft zufügen, grob zerkleinern. Aufkochen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Mais und Bohnen abtropfen lassen, zufügen. Alles offen ca. 10 Minuten köcheln.

2 Für die Béchamelsoße Mehl in 2 EL heißem Fett anschwitzen. 600 ml Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Alles aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Abschmecken. Käse reiben.

3 Auflaufform (ca. 20 x 24 cm) fetten. Boden mit etwas Béchamelsoße bedecken. Jeweils im Wechsel 3 Lasagneplatten, Gemüsesoße, Béchamelsoße und Käse einschichten. Mit Béchamelsoße und Käse abschließen.

4 Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) ca. 50 Minuten backen. Evtl. nach ca. 30 Minuten abdecken.
Getränk: Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Portion ca. 540 kcal / 2260 kJ
E 20 g, F 28 g, KH 47 g

Reispfanne mit Muscheln

Zutaten für 2–3 Personen:

- 500 g Miesmuscheln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)
- 1 mittelgroße Zucchini
- 2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- 300 g Reis (z. B. Paella- oder Risotto-Reis)
- 100 ml Weißwein od. Brühe
- 1 Tütchen gemahl. Safran
- 3 TL Gemüsebrühe
- 1 kleines Lorbeerblatt
- Salz, weißer Pfeffer
- 100 g TK-Erbsen

1 Muscheln unter fließendem kalten Wasser gut abbürsten, Bartfäden dabei entfernen. Offene Muscheln aussortieren.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika und Zucchini putzen, waschen und würfeln.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Reis kurz mit andünsten. Mit Wein und ¾ l Wasser ablöschen, aufkochen. Safran, Brühe und Lorbeer zufügen. Alles zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln.

4 Nach ca. 15 Minuten Reis würzen. Paprika, Zucchini und Muscheln zufügen und weitergaren. Erbsen die letzten 5 Minuten mitgaren. Geschlossene Muscheln und Lorbeer entfernen.
Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 560 kcal / 2350 kJ
E 20 g, F 9 g, KH 90 g

EXTRA-TIPP

Miesmuscheln tragen zu einer besseren Jodversorgung bei. Schon 125 g decken die Hälfte Ihres Tagesbedarfs.

Köstliche Desserts

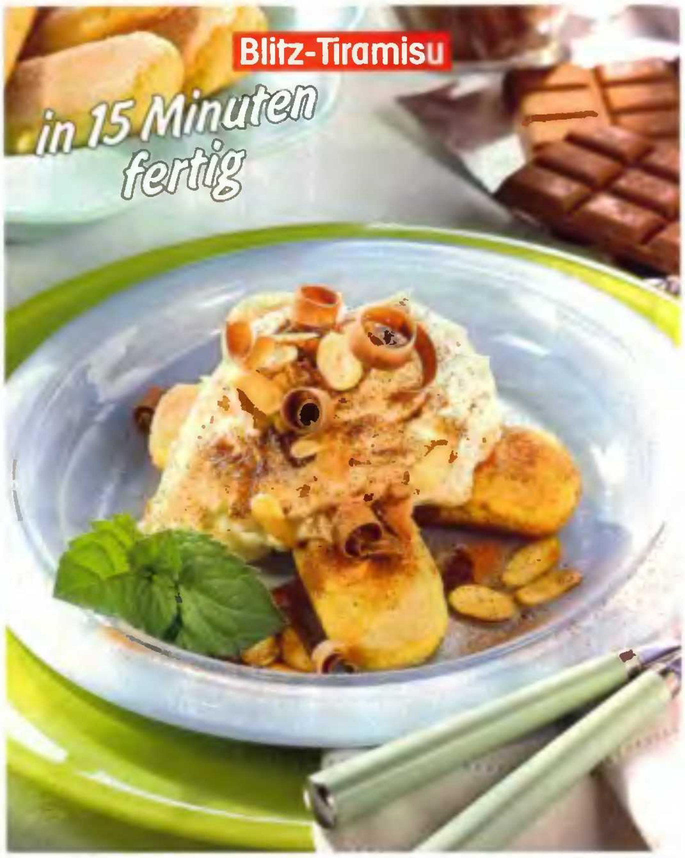
Sahnejoghurt mit Mangopüree



Schoko-Mousse auf Eierlikörcreme



Blitz-Tiramisu



Karamell-Flan mit Nusskrokant



Köstliche Desserts

Schoko-Mousse auf Eierlikörcreme

Zutaten für 4 Personen:

- 150 ml kalte Milch
- 75 g kalte Schlagsahne
- 1 Packung „Mousse au chocolat" (Cremepulver für 200 ml Milch und 100 g Schlagsahne)
- 2–3 EL (50 g) Schmand
- gut 100 ml Eierlikör
- 1–2 EL Amarettini (ital. Mandelgebäck)
- 2 Pfirsichhälften (Dose)
- evtl. Kakao z. Bestäuben

1 Milch und Sahne in einen hohen Rührbecher gießen. Cremepulver zufügen und mit den Schneebesen des Handrührgerätes auf niedrigster Stufe kurz verrühren. Dann auf höchster Stufe 3 Minuten aufschlagen. Mind. 1 Stunde kalt stellen.

2 Schmand und etwas Eierlikör mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Übrigen Likör nach und nach darunter rühren. Amarettini fein zerbröseln. Pfirsiche abtropfen lassen, halbieren und fächerförmig einschneiden.

3 Mousse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Kleine Tuffs auf Dessertteller spritzen und die Likörcreme rundherum verteilen. Mit etwas Likör beträufeln. Alles mit Pfirsichen, Amarettini-Bröseln und Kakao verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Wartezeit ca. 1 Std.
Portion ca. 410 kcal / 1720 kJ
E 8 g, F 18 g, KH 43 g

EXTRA-TIPP

Den Schmand können Sie statt mit Eierlikör auch mit Baileys-Likör oder ganz ohne Alkohol mit Vanillesoße cremig rühren.

Sahnejoghurt mit Mangopüree

Zutaten für 4–6 Personen:

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 1 reife Mango (ca. 300 g)
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 unbehandelte Zitrone
- 300 g Vollmilch-Joghurt
- 2–3 EL Zucker
- 200 g Schlagsahne
- evtl. Minze zum Verzieren

1 Je 2 Blatt Gelatine getrennt kalt einweichen. Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden, grob würfeln und mit Vanillin-Zucker pürieren. Zitrone waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Joghurt mit Zucker abschmecken. 2 Blatt Gelatine gut ausdrücken und bei milder Hitze auflösen. Etwa 2 EL Joghurt unterrühren, dann unter den übrigen Joghurt rühren. Kalt stellen, bis er zu gelieren beginnt.

3 2 Blatt Gelatine ausdrücken und auflösen. Mangopüree nach und nach darunter rühren. Ebenfalls kalt stellen, bis es zu gelieren beginnt.

4 Sahne steif schlagen und unter die Joghurtcreme heben. Im Wechsel mit dem Mangopüree in 4–6 Gläser schichten, dabei je 1–2 Zitronenscheiben an den Rand legen. Evtl. mit einer Gabel durchziehen. Mind. 3 Stunden kalt stellen. Verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Wartezeit mind. 3 ¼ Std.
Portion ca. 230 kcal / 960 kJ
E 5 g, F 13 g, KH 22 g

EXTRA-TIPP

Anstelle von Joghurt kann man auch Quark und Sahne verrühren. Da diese Creme fester ist, brauchen Sie keine Gelatine.

Karamell-Flan mit Nusskrokant

Zutaten für 8–10 Personen:

- 175 g + 125 g + 3 EL Zucker
- 3 EL Zitronensaft
- Fett für die Form
- 3 Eier + 6 Eigelb (Gr. M)
- 350 g Schlagsahne
- 400 ml Milch
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- evtl. Limette und Melisse zum Verzieren
- etwas Öl, Alufolie

1 175 g Zucker goldbraun karamellisieren. Mit 2 EL Zitronensaft und 3 EL heißem Wasser ablöschen. Rühren, bis sich der Karamell gelöst hat. In eine gefettete, ofenfeste Form (z. B. länglich, ca. 1 l Inhalt) gießen. Fest werden lassen.

2 Eier, Eigelb und 125 g Zucker schaumig schlagen. Sahne und Milch darunter rühren. Auf den Karamell gießen.

3 Heißes Wasser in eine größere Auflaufform gießen und die Form hineinstellen. Flan im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 1 ½ Stunden stocken lassen. Abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

4 3 EL Zucker goldbraun karamellisieren. 1 EL Zitronensaft einrühren und loskochen. Nüsse unterrühren. Alles auf ein Stück geölte Alufolie streichen und auskühlen lassen.

5 Flan vorsichtig auf eine Platte stürzen. Nusskrokant grob hacken und darüber streuen. Mit Limette und Melisse verzieren.

Zubereitungszeit ca. 2½ Std.
Wartezeit ca. 12 Std.
Portion ca. 360 kcal / 1510 kJ
E 7 g, F 20 g, KH 36 g

Blitz-Tiramisu

Zutaten für 4 Personen:

- 3 EL Mandelblättchen
- 100 ml starker Kaffee
- 5 EL Amaretto-Likör
- 8 Löffelbiskuits
- 400 g Speisequark (20 % Fett i. Tr.)
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker oder Vanillin-Zucker
- 1–2 EL Zucker
- Kakao zum Bestäuben
- evtl. Minze und Schokoröllchen zum Verzieren

1 Mandelblättchen rösten und auskühlen lassen. Kaffee und Likör mischen. Je zwei Löffelbiskuits auf einen Dessertteller legen. Hälfte Kaffee darüber träufeln.

2 Quark, Vanillezucker und restlichen Kaffee cremig rühren. Mit Zucker abschmecken. Ca. 2 EL Mandelblättchen darunter heben.

3 Quarkcreme auf die Löffelbiskuits verteilen. Mit Kakao bestäuben und mit den restlichen Mandelblättchen bestreuen. Evtl. mit Minze und Schokoröllchen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Portion ca. 260 kcal / 1090 kJ
E 17 g, F 6 g, KH 27 g

EXTRA-TIPPS

Diese Tiramisu-Variante ist blitzschnell fertig. Sie können sie aber auch schon einige Stunden vor dem Verzehr zubereiten. Wenn sie länger steht, ziehen lediglich die Löffelbiskuits stärker durch.

Bourbon-Vanillezucker wird inzwischen auch in größeren Einheiten angeboten, z. B. in Dosen. Etwa 2 Teelöffel entsprechen 1 Päckchen.

Bayerische Alpen im Schnee

Ski und Spätzle gut

Gemütlichkeit und gutes Essen, dazu eine Traumlandschaft – was will man mehr? Tagsüber viel frische Luft, abends Spaß beim Hüttenzauber, da kommt jeder auf seine Kosten



Warum in die Ferne schweifen, wenn man den Winter aufs Schönste im eigenen Land genießen kann, in den Bayerischen Alpen nämlich. Vom Allgäu bis Berchtesgaden finden sowohl Skiläufer wie Winterwanderer das ideale Terrain für ihr Hobby. Und den Hunger, den sie sich in der frischen Bergluft geholt haben, stillen sie in Hütten und urigen Gasthöfen mit Köstlichkeiten der bayerischen Küche. Nach einer Pferdeschlittenfahrt durch watteweiche Winterlandschaft eine dampfende Portion Kässpatzen mit Röstzwiebeln – das ist ein Genuss, den man nicht so schnell vergisst.

Und abends wirds gesellig. Auf den Hütten ist man schnell per Du – beim zweiten oder dritten Gebirgs-Enzian. Da wird der Glühwein aus einem gemeinsamen Kessel geschöpft und bestimmt nicht früh ins Bett gegangen. Hüttenzauber nennt man in den urigen Orten der Bayerischen Alpen das, was in mondänen Wintersportzentren Après-Ski heißt. Wer dabei war, weiß: Auf der Hütt'n ist es lustiger.

Auf der Hütt'n geht es lustig zu

Vor dem Hüttenzauber am Abend aber liegt ein langer Tag, dessen Aktivitäten regelmäßig von kleinen oder größeren Brotzeiten unterbrochen sind. Das geht schon am Vormittag los: weil nämlich die Weißwürste nach altem Brauch das Mittagsläuten nicht erleben dürfen. Die verzehrt man also schon zum Frühschoppen. Nachmittags vielleicht einen süßen Semmelschmarrn. Und abends eine deftige Grundlage für einen fröhlichen Abend.



*Auf den Sport folgt stets fröhliche Geselligkeit. Und nach rasanten Rodelabfahrten schmeckt der **Glühwein** doppelt gut – wie hier vor der **Eibsee-Hütte** in Grainau*



*Wintersport mit hohem Spaßfaktor: Beim **Eisstockschießen** holt sich man sich Appetit auf herzhafte Schmankerl*



In den Sennhütten wird der Käse auch heute noch von Hand gemacht und kann dort probiert und gekauft werden

Text: Metta Frank



Ehrensache für eine bayerische Hausfrau, dass die Spätzle vom Brett geschabt werden – und zwar zügig, weil sonst die ersten schon zerkocht sind, bevor die letzten ins Wasser kommen

Allgäuer Kässpatzen

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mehl, 4 Eier (Gr. M)
- Salz, geriebene Muskatnuss
- 3 Zwiebeln
- 1 EL (20 g) + etwas Butter
- 100 g Allgäuer Emmentaler
- 100 g Allgäuer Bergkäse
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 EL Öl

1 Mehl, Eier, 1 TL Salz, etwas Muskat und 3–4 EL Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren und schlagen, bis er Blasen schlägt. Kurz ruhen lassen.

2 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In 1 EL heißer Butter goldbraun braten. Käse reiben. Schnittlauch waschen und fein schneiden.

3 Reichlich Salzwasser und Öl aufkochen. Spätzleteig portionsweise auf ein angefeuchtetes Brett streichen. Mit einem langen Messer feine Streifen ins Wasser schaben. Kurz aufkochen und gar ziehen lassen, bis die Spätzle an die Oberfläche steigen. Herausheben, abschrecken und gut abtropfen lassen. Warm stellen.

4 Spätzle und Käse abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Die Röstzwiebeln darauf verteilen Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 5–10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Schnittlauch bestreuen.

Getränk: kühles Weizenbier.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 630 kcal / 2640 kJ
E 30 g, F 29 g, KH 58 g



Ein Märchen in Weiß: Blauer Himmel, Sonne und Schnee locken zum Winterspaziergang



Herrliches Vergnügen: warm verpackt im Schlitten sitzen und sich von bimmelnden Pferden durch die Berge ziehen lassen



Ein Erlebnis sondergleichen ist der Besuch der bunt schillernden Grotten im Salzbergwerk in Berchtesgaden

Bitte blättern Sie um ➤

Südlich vom Weißwurst-Äquator

So gut schmeckt Bayern

Kalbshaxe zu Bayrisch Kraut und Kartoffelknödeln

Zutaten für 4–6 Personen:

- 1 Bund Suppengrün
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Kalbshaxen (à ca. 1,5 kg)
- Salz, Pfeffer, 3 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- ¼ l Weißwein, 2 EL Brühe
- 1 Weißkohl (ca. 1,25 kg)
- 3 EL Schweineschmalz
- 1 TL Kümmel, 2 Äpfel
- 1,5 kg mehlig kochende Kartoffeln, Muskat
- 1 Scheibe Toastbrot
- 2–3 EL Essig, 1 TL Zucker
- 2 EL Speisestärke

1 Suppengrün putzen, waschen, grob würfeln. Zwiebeln schälen, 2 vierteln. Haxen waschen, trockentupfen.

2 Haxen würzen und im Bräter in 2 EL heißem Öl kräftig anbraten. Herausnehmen. Suppengrün und Zwiebelviertel im Bratfett andünsten. Tomatenmark anschwitzen. Wein, ½ l Wasser und 1 EL Brühe einrühren, aufkochen. Haxen zufügen. Offen im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 2½ Stunden schmoren. Dabei öfter beschöpfen.

3 Kohl putzen, waschen und fein hobeln. 2 Zwiebeln würfeln. Im heißen Schmalz andünsten. Kohl mitdünsten. Mit ½ l Wasser, 1 EL Brühe und Kümmel aufkochen. Äpfel schälen, raspeln, zufügen. 40–45 Minuten schmoren.

4 Kartoffeln schälen, waschen. 500 g in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Toast fein würfeln. In 1 EL heißem Öl rösten, auskühlen. Übrige Kartoffeln reiben und in einem Geschirrtuch gut ausdrücken. Wasser auffangen, etwas stehen lassen. Abgießen, abgesetzte Stärke zu den Kartoffeln geben. Gekochte Kartoffeln abgießen, gut abdämpfen. Heiß durchpressen. Mit rohen Kartoffeln verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5 Daraus ca. 10 Knödel formen, dabei je 4–5 Brotwürfel in die Mitte drücken. In reichlich siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

6 Kohl mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken. 1 EL Stärke und etwas Wasser glatt rühren. In den Kohl rühren, 5 Minuten köcheln.

7 Haxen warm stellen. Fond durchsieben. Bratensatz mit wenig Wasser lösen, zum Fond gießen und aufkochen. 1 EL Stärke und etwas Wasser glatt rühren, Fond damit binden. Alles anrichten.

Getränk: kühles bayerisches Bier, z. B. Neuschwansteiner helles Lager.

Zubereitungszeit ca. 3 Std.
Portion ca. 720 kcal / 3020 kJ
E 78 g, F 17 g, KH 51 g



Bayerischer Hochgenuss: eine knusprige Haxe vom Kalb (oder Schwein), dazu mit Äpfeln geschmortes Weißkraut und Knödel


Ein Hüttenschmaus muss nicht immer deftig sein: Zur Einkehr locken auch süße Verführungen wie Semmelschmarrn mit Kompott

Semmelschmarrn mit Pflaumen-Mirabellen-Kompott

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Glas (720 ml) Pflaumen
- 1 Glas (720 ml) Mirabellen
- ¼ l Apfelsaft, 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 geh. EL Speisestärke
- 5 Semmeln v. Vortag (Brötchen; ca. 250 g)
- 350 ml Milch, 2 EL Butterschmalz
- 2 Eier (Gr. M), 250 g Schlagsahne
- Puderzucker zum Bestäuben

1 Früchte abtropfen lassen, Mirabellensaft separat auffangen. Mit Apfelsaft und Vanillin-Zucker aufkochen. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. Saft andicken. Früchte unterheben. Abkühlen lassen.



Semmelschmarrn mit Pflaumen-Mirabellen-Kompott

2 Semmeln in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Milch lauwarm erwärmen, darüber gießen. Kurz ziehen lassen (Semmeln sollen nicht zerfallen). Evtl. abtropfen.

3 Je 1 EL Butterschmalz in 2 großen Pfannen erhitzen. Semmeln darin goldgelb anbraten. Eier und Sahne verquirlen, darüber gießen. Unter Rühren kurz braten, bis die Eiermasse gestockt ist. Dabei die Semmeln etwas zerkleinern. Mit Puderzucker bestäuben. Kompott dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
(ohne Wartezeit)
Portion ca. 830 kcal / 3480 kJ
E 15 g, F 33 g, KH 112 g

... und dazu einen Jagatee

¼ l schwarzen Tee, ¼ l Rotwein, 1–2 TL Zucker, 2 Nelken, ½ Stange Zimt erhitzen, 3–4 cl Obstler zufügen.

SPEZIALITÄTEN

Vor allem für die Brotzeit



PASST ZUM BIER

*Die **bayerische Bierwurst** enthält kein Bier – der Name verrät vielmehr, dass sie besonders gut zum Bier schmeckt.*



TRÜB ODER KLAR

*Hopfen und Malz, Gott erhalts! Wenn das Malz statt aus Gerste teils oder ganz und gar aus Weizen gewonnen wurde, handelt es sich um ein **Weizen- bzw. Weißbier:** ein helles oder dunkles Hefeweizen (naturtrüb, weil ungefiltert) oder ein gefiltertes, klares Kristallweizen.*



SÜSSER SENF

*Weißwurst und Leberkäs ohne **süßen Senf?** Unvorstellbar! Die Bayern kennen und genießen ihn schon seit genau 150 Jahren.*



BAYERNLAND IST KÄSELAND

*Rund 400 verschiedene Käsesorten kommen heute aus Bayern. Am bekanntesten: **Allgäuer Emmentaler** mit seinem milden bis kräftigen Aroma und der würzig-nussige **Allgäuer Bergkäse,** aber auch der **bayerische Butterkäse** mit mildem, dezenten Geschmack und der cremig-pikante **bayerische Edelpilzkäse.** Einen Besuch wert ist die **Westallgäuer Käsestraße,** an der man sich durch alle Sorten hindurchschmecken kann.*

GEGEN HUSTEN

__Bayrisch Blockmalz__ lutscht man nicht nur als Bonbon – in heißer Milch aufgelöst ist es auch ein bewährtes Hausmittel gegen Husten und Heiserkeit.





WEISSES GOLD

*Aus unterirdischen Schichten von kristallisiertem Meersalz, dem „weißen Gold von Bad Reichenhall", wird ein besonders kräftiges, würziges **Salz** gewonnen.*

NACH DEM ESSEN

*Nach einer üppigen Mahlzeit als „Verteiler" beliebt: **Gebirgs-Enzian,** z. B. von Grassl (Foto) oder Puntzelhof (Tel. 08379 639; www.puntzelhof.de).*





TIPPS FÜR GENIESSER

*Bayer. Spezialitäten im Internet unter **www.food-from-bavaria.de.** Kulinarische Reise-Infos in der Broschüre **Köstlich bayrisch,** zu bestellen bei **Bayern Tourismus Marketing GmbH,** Leopoldstraße 146, 80804 München, Tel. 089 212397-0; www.bayern.by*

Im nächsten Heft: Karneval in Köln

Gläser: Bodum; Pfanne: Le Creuset

Aprikosen-Quark-Schnitten

Zutaten für ca. 24 Stücke:

- Fett u. Paniermehl f. d. Fettpfanne
- 3 Dosen (à 425 ml) Aprikosen
- 10 Eier (Gr. M)
- 250 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1,5 kg Magerquark
- 500 g Mascarpone (ital. Frischkäse)
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- 2 Päckchen Puddingpulver „Mandel-Geschmack" (zum Kochen; für je ½ l Milch)
- 2–3 EL Mandelblättchen
- 100 g Aprikosen-Konfitüre
- Puderzucker zum Bestäuben

1 Eine Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm; mind. 3 cm tief) fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Aprikosen gut abtropfen lassen.

2 Eier, Zucker und Salz etwa 15 Minuten schaumig schlagen. Quark, Mascarpone und Vanillin-Zucker verrühren. Unter die



Mascarpone ist recht fest. Darum erst mit dem Quark verrühren, dann alles unter die Eimasse mischen

Eimasse rühren. Puddingpulver gleichmäßig unterrühren.

3 Käsemasse auf die Fettpfanne streichen. Aprikosen mit der Wölbung nach unten vorsichtig darauf legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 1 Stunde backen. Auf der Fettpfanne mind. 6 Stunden auskühlen lassen.

4 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, auskühlen lassen. Konfitüre erhitzen und durch ein Sieb streichen. Aprikosen damit bestreichen. Die Schnitten vorm Servieren mit Puderzucker bestäuben und mit Mandelblättchen bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Wartezeit mind. 6 Std.
Stück ca. 250 kcal / 1050 kJ
E 13 g, F 12 g, KH 22 g

Die besten Käsekuch

Ob frisch oder gebacken, klassisch ode modern, mit oder ohne Boden: Käsekuchen sind imme Und mit unseren Rezepten gelingen sie gan



Aprikosen-Quark-Schnitten







Omas Käsekuchen

Zutaten für ca. 12 Stücke:

- **250 g Mehl**
- **1 gestr. TL Backpulver**
- **100 g + 300 g Zucker, Salz**
- **6 Eier (Gr. M)**
- **125 g kalte Butter/Margarine**
- **Fett und Mehl für die Form**
- **Mehl für die Arbeitsfläche**
- **1 kg Magerquark**
- **1 ½ Päckchen Puddingpulver „Vanille-Geschmack“ (zum Kochen; für je ½ l Milch)**
- **abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone**
- **Puderzucker zum Bestäuben**
- **evtl. Minze zum Verzieren**

1 Mehl, Backpulver, 100 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei und Fett in Stückchen erst mit den Knethaken des Handrührgerätes und dann kurz mit den Händen glatt verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Springform (26 cm Ø, ca. 8 cm hoch) fetten, mit Mehl ausstäuben. Teig auf wenig Mehl rund (ca. 38 cm Ø) ausrollen. Form damit auslegen, am Rand hochdrücken. Am Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.



So kommt der ausgerollte Teig ohne zu reißen in die Form: über die Teigrolle schlagen, in der Form abrollen

3 5 Eier trennen. Quark, 5 Eigelb, Puddingpulver, 300 g Zucker und Zitronenschale verrühren. 5 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Portionsweise unter die Quarkmasse heben. In die Form streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) 1–1 ¼ Stunden backen (evtl. nach ca. 30 Minuten abdecken). Mit einem Messer vom Formrand lösen. In der Form mind. 7 Stunden auskühlen.

4 Torte mit Puderzucker bestäuben, mit Minze verzieren. Dazu schmeckt Schlagsahne.

Zubereitungszeit ca. 1 ¾ Std.
Wartezeit mind. 8 Std.
Stück ca. 410 kcal / 1720 kJ
E 17 g, F 12 g, KH 56 g

Platte: Gmundner Keramik; Tassen: Walküre

Kokos-Käsekuchen mit Mandarinen

Zutaten für ca. 12 Stücke:

- Fett und ca. 75 g Kokosraspel für die Form
- 100 g Butter
- 2 Dosen (à 314 ml) Mandarin-Orangen
- 1 kg Magerquark
- 4 Eier (Gr. M)
- 100 g Grieß
- 40 g Speisestärke
- 250 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 leicht geh. TL Backpulver
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone

1 Eine Springform (26 cm Ø; ca. 8 cm hoch) fetten und mit Kokosraspeln ausstreuen. Butter in einem kleinen Topf bei milder Hitze schmelzen und etwas abkühlen lassen. Mandarinen gut abtropfen lassen.

2 Quark, Eier, Grieß, Stärke, Zucker, Vanillin-Zucker, Salz, Backpulver, Zitronenschale und -saft mit den Schneebesen des Handrührgerätes verrühren. Die flüssige Butter darunter



Gibt dem Kuchen ein feines Butter-Aroma: geschmolzene Butter unter den Quark rühren

rühren. Mandarinen, bis auf ca. ¼ der Früchte, darunter heben.

3 Die Käsemasse in die Springform füllen und glatt streichen. Die restlichen Mandarinen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 1–1 ¼ Stunden backen. Den Kokos-Käsekuchen in der Springform mindestens 7 Stunden auskühlen lassen. Dazu schmeckt Schlagsahne.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Wartezeit ca. 7 Std.
Stück ca. 340 kcal / 1420 kJ
E 15 g, F 13 g, KH 39

❄ *lässt sich prima einfrieren*



Ganz einfach ohne Boden

Die bes... Käsekuch...

Kokos-Käsekuchen mit Mandarinen





Marmor-Käsekuchen mit Knusperstreuseln

Zutaten für ca. 12 Stücke:

- **Fett und Grieß für die Form**
- **4 Eier (Gr. M)**
- **250 g Zucker**
- **1 kg Magerquark**
- **2 Päckchen Puddingpulver „Vanille-Geschmack" (zum Kochen; für je ½ l Milch)**
- **1 leicht geh. EL (10 g) Kakao**
- **100 g Mehl**
- **100 g Knuspermüsli mit Schokolade (z. B. von Dr. Oetker)**
- **2 Päckchen Vanillin-Zucker**
- **50 g weiche Butter/Margarine**

1 Springform (26 cm Ø) fetten und mit Grieß ausstreuen. Eier und Zucker ca. 8 Minuten schaumig schlagen. Quark und Puddingpulver unterrühren. Quarkmasse halbieren, den Kakao unter eine Hälfte rühren.

2 Erst die dunkle Quarkmasse in die Springform füllen, dann die helle Quarkmasse darauf streichen. Zum Marmorieren eine Gabel spiralförmig durch beide Schichten ziehen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd:



Wie beim echten Marmorkuchen: unter eine Teighälfte Kakao rühren und spiralförmig durchziehen

175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten backen.

3 Inzwischen Mehl, Müsli, Vanillin-Zucker und Fett erst mit den Knethaken des Handrührgerätes und dann kurz mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Auf dem Kuchen verteilen und bei gleicher Temperatur 30–40 Minuten weiterbacken.

4 Kuchen im ausgeschalteten Backofen ca. 15 Minuten ruhen lassen. In der Form mind. 7 Stunden auskühlen lassen. Dazu schmeckt Sahne.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Wartezeit mind. 7 Std.
Stück ca. 300 kcal / 1260 kJ
E 16 g, F 7 g, KH 42 g

Gewusst wie – Tipps für Käsekuchen

Puddingpulver ist bei gebackenen Käsekuchen eine echte Hilfe, denn es gibt Farbe, Aroma und Stand. Man kann zwischen Vanille-, Mandel- oder Sahne-Pudding wählen.

So geht Käsekuchen gleichmäßig auf und fällt nicht so zusammen: nach halber Backzeit zwischen Formrand bzw. Teig und Käsemasse entlangfahren. 5 Minuten ruhen lassen, dann weiterbacken.





Weiße Platte: Seltmann Weiden; orangene Platte: ASA; Tassen + Teller: Villeroy & Boch, Leonardo; Löffel: WMF





Linzer Käse-Ecken

Zutaten für ca. 40 Stücke:

- **600 g + 25 g + etwas Mehl**
- **200 g gemahlene Mandeln (mit Haut), 400 g Zucker**
- **abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Zitronen**
- **½ TL gemahlener Zimt**
- **½ TL gemahlene Gewürznelken**
- **Salz, 400 g kalte Butter**
- **7 Eier + 3 Eigelb (Gr. M)**
- **Fett und Mehl für die Fettpfanne**
- **1 Glas (450 g) Pflaumenmus**
- **1 kg Magerquark**
- **2 Päckchen Vanillin-Zucker**
- **25 g Speisestärke**
- **200 g Schlagsahne**

1 600 g Mehl, Mandeln, 200 g Zucker, Hälfte Zitronenschale, Zimt, Nelken, 1 Prise Salz, Butter in Stückchen und 1 Ei erst mit dem Handrührgerät, dann kurz mit Händen glatt verkneten. Zugedeckt 30 Minuten kalt stellen.

2 Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm; mind. 3 cm tief) fetten, mit Mehl ausstäuben. Hälfte Mürbeteig darauf ausrollen, mit einer



So werden die Streifen ganz gleichmäßig: mit einem Teigrädchen am langen Lineal entlangfahren

Gabel mehrmals einstechen. Pflaumenmus, bis auf 1–2 EL, darauf streichen.

3 6 Eier trennen. 8 (!) Eigelb, Quark, 125 g Zucker, Vanillin-Zucker, 25 g Mehl, Stärke und Rest Zitronenschale verrühren. 6 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 75 g Zucker einrieseln lassen. Unter die Quarkmasse ziehen und auf die Fettpfanne streichen.

4 Rest Mürbeteig auf wenig Mehl zum Quadrat (ca. 32 x 32 cm) ausrollen. 1,5 cm breite Streifen ausradeln. Gitterförmig auf die Quarkmasse legen. 1 Eigelb und 1 TL Sahne verrühren, Gitter damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) auf der 2. Schiene von unten ca. 50 Minuten backen. Mind. 6 Stunden auskühlen lassen.

5 Übrige Sahne steif schlagen. Kuchen in Stücke schneiden. Mit Sahne und Rest Pflaumenmus verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Wartezeit mind. 7 Std.
Stück ca. 290 kcal / 1210 kJ
E 8 g, F 15 g, KH 29

Noch mehr Tipps für Käsekuchen

Käsekuchen nach dem Backen immer gut auskühlen lassen – je nach Höhe mind. 4 bis 7 Stunden. Denn erst dann ist die Masse richtig schnittfest. Sie können den Kuchen also prima schon am Vortag backen und über Nacht auskühlen lassen.

Nur wenige gebackene Käsekuchen sind einfrierbar: Bei vielen bildet sich nach dem Auftauen eine wässrige Schicht.

Die besten Käsekuchen



Apfelkuchen
mit Mascarpone-Guss

Apfelkuchen mit Mascarpone-Guss

Zutaten für ca. 20 Stücke:

- Fett und Mehl für die Fettpfanne
- 2 kg Äpfel, Saft von 1 Zitrone
- 250 g weiche Butter/Margarine
- 200 g + 50 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Prise Salz, 8 Eier (Gr. M)
- 250 g Mehl, 1 geh. TL Backpulver
- 100 g Speisestärke
- 3 leicht geh. EL (30 g) Kakao
- 175 g Mascarpone
- 500 g Magerquark
- 1 Pckch. Puddingpulver „Vanille" (zum Kochen; für ½ l Milch)
- Puderzucker zum Bestäuben

1 Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm; mind. 3 cm tief) fetten, mit Mehl ausstäuben. Äpfel schälen, halbieren, entkernen. Auf der gewölbten Seite mehrmals längs mit einer Gabel einritzen bzw.



So sind Äpfel schnell eingeritzt: die Gabelzinken mit leichtem Druck über die Wölbung ziehen

mit einem Messer einschneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

2 Fett, 200 g Zucker, Vanillin-Zucker und Salz cremig rühren. 4 Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver, Stärke und Kakao mischen, portionsweise kurz unterrühren. Auf die Fettpfanne streichen. Äpfel trockentupfen und mit der Wölbung nach oben darauf verteilen.

3 4 Eier und 50 g Zucker schaumig schlagen. Mascarpone, Quark und Puddingpulver verrühren. Unter die Eimasse rühren. Auf die Äpfel streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 1 Stunde backen. Mind. 4 Stunden auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Wartezeit mind. 4 Std.
Stück ca. 370 kcal / 1550 kJ
E 9 g, F 18 g, KH 40 g

❄ *lässt sich prima einfrieren*

Teller: Arzberg; Tassen: Mercantile



Blutorangen-Quark-Torte

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 3 Eier (Gr. M), Salz, 225 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- 75 g Mehl, 50 g Speisestärke
- 1 geh. TL Backpulver
- 4–6 EL Tequila oder Cointreau
- 7 Blatt weiße und 5 Blatt rote (ersatzw. weiße) Gelatine
- 7 Blutorangen oder Orangen
- 500 g Magerquark
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 250 g + 150 g Schlagsahne
- evtl. Cocktailkirschen, 2 unbeh. Blutorangen- und 1 Zitronenscheibe, Dekorzucker oder Liebesperlen zum Verzieren
- Backpapier

1 Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Eiweiß, 1 Prise Salz und 3 EL kaltes Wasser steif schlagen, dabei 100 g Zucker und 1 Vanillin-Zucker einrieseln. Eigelb einzeln darunter schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver darauf sieben und unterheben. In die Form streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten backen. Auskühlen.

2 Den Biskuit 1 x waagerecht durchschneiden. Böden mit Tequila beträufeln. Formrand um den unteren Boden legen.

3 Weiße und rote Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 4 Blutorangen auspressen und 350 ml Saft abmessen.

4 Quark, 125 g Zucker, 350 ml Orangensaft, bis auf 5 EL, Zitronenschale und -saft verrühren. Gesamte Gelatine ausdrücken und bei milder Hitze auflösen. Rest Orangensaft löffelweise einrühren, dann unter die Quarkcreme rühren. Ca. 10 Minuten kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

5 250 g Sahne steif schlagen. Unter die Quarkcreme ziehen. Hälfte Creme auf den unteren Boden streichen. 2. Boden darauf legen. Übrige Creme darauf streichen. Torte ca. 6 Stunden kalt stellen.

6 Rest Orangen schälen, sodass die weiße Haut ganz entfernt wird. Die Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen und abtropfen lassen. 150 g Sahne und 1 Vanillin-Zucker steif schlagen. Tortenrand damit einstreichen. Torte kurz vorm Servieren mit Orangenfilets, Cocktailkirschen, Zitrusscheiben und Dekorzucker verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1½ Std.
Wartezeit ca. 7 Std.
Stück ca. 230 kcal / 960 kJ
E 8 g, F 9 g, KH 27 g

❄ *lässt sich prima einfrieren*

Extra-Tipps

So gehts ohne Alkohol: Tortenböden statt mit Tequila mit Orangensaft beträufeln.

Statt frisch gepressten können Sie auch fertigen Blutorangensaft oder Blutorangendrink nehmen.

Becher: Design House; Glasplatte, Teller + Untertasse: Love Plates

Köst
Rum-C
Sc

Am besten schmecken die Rum-Creme-Schnitten am zweiten Tag, meint Silvia Grüner aus Neuss – dann ist das Rum-Aroma in die Schokocreme gezogen. Sie muss es wissen: „Das Rezept hat schon meine Mutter oft gemacht.“





Schmecken durchgezogen am besten

tliche
reme-
hnitten



Und Ihr Lieblingskuchen?

Ob prächtige Torte, saftiger Blechkuchen oder Kleingebäck – bewährte Rezepte sollten Sie nicht für sich behalten! Deshalb: Schicken Sie uns Ihr liebstes Back-Rezept. Dasjenige, das wir bei kochen & genießen veröffentlichen, honorieren wir mit 26 €. Die Adresse lautet: Redaktion kochen & genießen, Brieffach 2408, 20077 Hamburg. Oder einfach faxen: Fax 0190 5 04027 (6 Sek. = 6,2 ct., con.vidis).



Zutaten für ca. 28 Stücke:

- 400 g + etwas weiche Butter
- 150 g + 50 g + 100 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Prise Salz, 2 Eier (Gr. M)
- 300 g Mehl, 2 TL Backpulver
- 3–5 EL + ½ l Milch
- 1 P. Puddingpulver „Schokolade" (zum Kochen; für ½ l Milch)
- 1 Packung (200 g) Butterkekse
- ca. 100 ml Rum
- 2 Beutel (à 100 g) dunkle Kuchenglasur
- evtl. 200 g Schlagsahne, Mini-Butterkekse + Kakao z. Verzieren
- Klarsichtfolie

Zubereitungszeit ca. 1½ Std.
Wartezeit ca. 2 Std.
Stück ca. 320 kcal / 1340 kJ
E 3 g, F 19 g, KH 29 g



1 150 g Butter, 150 g Zucker, Vanillin-Zucker und Salz cremig rühren. Eier einzeln darunter rühren. Mehl und Backpulver mischen und im Wechsel mit 3–5 EL Milch portionsweise kurz unterrühren.



2 Rührteig auf einer gefetteten Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm) glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.



3 Puddingpulver, 50 g Zucker und 6 EL Milch (vom ½ l) glatt rühren. Rest Milch aufkochen. Puddingpulver einrühren, aufkochen. In eine Schüssel geben. Klarsichtfolie direkt auf den Pudding legen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.



4 250 g Butter und 100 g Zucker mind. 15 Minuten cremig rühren. Pudding löffelweise unter die Butter rühren. Auf den Boden streichen. Ca. 28 Kekse kurz in Rum tauchen, dicht an dicht auf die Creme legen.



5 Kuchenglasur in den Beuteln ca. 10 Minuten in heißem Wasser schmelzen. Mit einer Backpalette auf die Butterkekse streichen, trocknen lassen. Kuchen zwischen den Keksen in ca. 28 Stücke schneiden. Am besten 1 Tag durchziehen lassen.



6 Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Tuffs auf die Schnitten spritzen. Mit Mini-Butterkeksen verzieren und mit Kakao bestäuben.

❄ *lassen sich prima einfrieren*

Im nächsten Heft: Eierlikör-Krapfen

Platte + Kännchen: Arzberg; Becher: Design House

kochen & genießen
IM FEBRUAR





Im Trend: Brotbacken
Selbst gebackenes Brot macht fit! Die Krönung sind gesunde Aufstriche, die man nirgends kaufen kann

Unser Blitz-Rezept
Schnelles, auch für Gäste: Gedünstete Broccoli-Röschen mit cremiger Lachs-Sahne sind goldbraun gratiniert

Leichter essen mit Genuss





Viel frisches Gemüse, mageres Fleisch und Fisch bringen die Figur in Form. Mit dabei: unsere bewährte 7-Tage-Diät

Preiswertes Party-Buffet



Mit guten Ideen sparen: Überbackene Nudeln, Hackfleisch-Salat, Eier im Glas, Schichtspeise und mehr schonen auf leckere Art Ihre Party-Kasse!

Ein Menü zum Verwöhnen



Klassiker auf neue Art: Schweinepfeffer zu Kartoffelkuchen und Rosenkohl werden alle lieben

Backen Sie mit!



Ein Knüller sind die saftigen Krapfen mit Eierlikör-Füllung. Außerdem: eine Fülle neuer Streuselkuchen

Zum Karneval nach Köln





Für große und kleine Jecken: Rievkooche mit Rübenkraut sorgt für eine gute Grundlage

Ihr neues **kochen & genießen** erscheint am 21. 1. 2004